DR. DANIEL G. AMEN

# SCHIMBĂ-ȚI CREIERUL ÎN 365 DE ZILE

Practici simple pentru a-ți îmbunătăți sănătatea creierului, memoria, concentrarea, energia, obiceiurile și relațiile





BOOKZONE

Scanat cu CamScanner

DR. Daniel G. Amen

# SCHIMBĂ-ȚI CREIERUL ÎN 365 DE ZILE

**Practici simple pentru a-ți îmbunătăți sănătatea creierului, memoria, concentrarea, energia, obiceiurile și relațiile**

Scanat cu CamScanner

# CUPRINS



Scanat cu CamScanner

## MINȚI STRĂLUCITE





Scanat cu CamScanner

Scanat cu CamScanner



Scanat cu CamScanner

**Tipurile de creier**



**Dezvoltarea abilităților cerebrale**



Scanat cu CamScanner

**Relațiile și creierul**





Scanat cu CamScanner

Scanat cu CamScanner



Scanat cu CamScanner

**Nutriție**



Scanat cu CamScanner

**Îmblânzirea Dragonilor din Trecut**



**Fericire**





Scanat cu CamScanner

Scanat cu CamScanner

**Eliminarea obiceiurilor proaste**



**Învinge Dragonii Intriganți**



Scanat cu CamScanner

**ADD/ADHD şi altele**



**Concluzii**



Scanat cu CamScanner



Scanat cu CamScanner

# INTRODUCERE

*Nu trebuie să rămâi pentru totdeauna cu creierul pe care îl ai. Poți să-l îmbunătățești, chiar dacă nu l-ai tratat prea bine până acum, iar eu pot să-ți dovedesc asta. Poți să-ți transformi la propriu creierul, iar atunci când procedezi astfel, îți schimbi viața.* În ultimii 30 de ani, mi-am încheiat majoritatea prelegerilor rostind cuvintele de mai sus. Este misiunea aflată la baza muncii mele. Creierul tău controlează tot ceea ce faci și tot ceea ce ești. Acesta se schimbă în fiecare zi. Fie evoluează și întinerește, fie se deteriorează și îmbătrânește ca urmare a dietei zilnice, a suplimentelor, gândurilor, deciziilor și obiceiurilor tale. Aceste practici zilnice sunt concepute pentru a te ajuta să preiei controlul asupra destinului creierului tău și să-ți îmbunătățești memoria, dispoziția, concentrarea și sentimentul general de fericire și pace. Învățând să-ți iubești și să ai grijă de creierul tău, o să-ți diminuezi stresul, o să-ți îmbunătățești relațiile și o să-ți crești șansele de succes în fiecare zonă a vieții tale, o să previi demența și nu o să devii o povară pentru persoanele dragi.

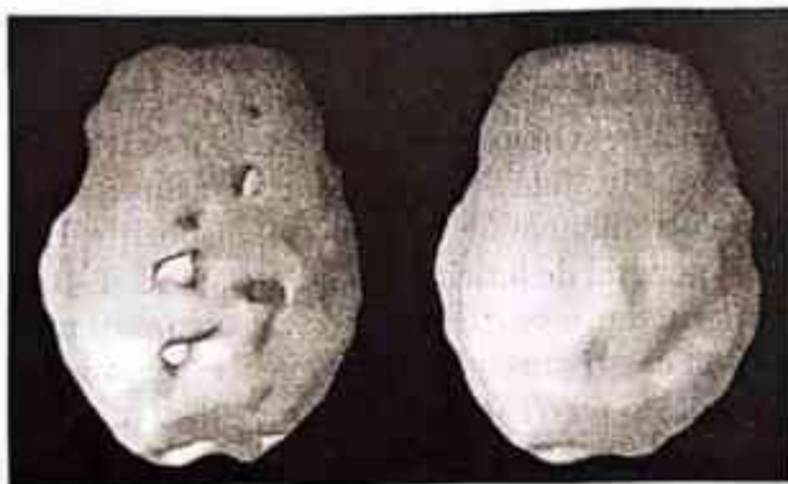
Ca exemplu, ți-o prezint pe prietena mea – Leeza Gibbons, jurnalistă și personalitate din media. Am cunoscut-o după ce am participat la emisiunea ei în 1999, atunci când am publicat pentru prima dată cartea *Change Your Brain, Change Your Life*. Leeza este extraordinară, determinată și are un zâmbet care luminează orice încăpere. Ne-am împrietenit după ce am participat de mai multe ori la emisiunea ei. Cunoscând-o mai bine, am aflat că mama și bunica ei au murit amândouă având boala Alzheimer, ceea ce a fost extrem de stresant atât pentru acestea, cât și pentru familia Leezei. Pentru că știam că boala Alzheimer se transmite ereditar și prezintă modificări negative ale creierului cu zeci de ani înainte ca oamenii să aibă vreun simptom, am încurajat-o pe Leeza să vină pentru a-i face o scanare a creierului. La Clinicile Amen, facem un studiu de imagistică a creierului numit SPECT, care analizează fluxul sangvin și tiparele de activitate; este unul dintre cele mai bune studii pentru a evalua riscul pentru boala Alzheimer.



Scanat cu CamScanner

Inițial, Leeza a ezitat să facă această scanare. Mulți oameni se tem să afle dacă există vreo problemă la nivelul creierului lor. Dar am întrebat-o: „Dacă ai ști că o să te lovească un tren, nu ai vrea măcar să încerci să te ferești?" După ce a trecut printr-o perioadă stresantă, Leeza a venit la o consultație, iar scanarea SPECT a indicat mai multe zone cu un flux sangvin foarte scăzut. Creierul ei prezenta probleme vizibile. Leeza a tratat rezultatele cu seriozitate și mi-a urmat toate instrucțiunile, care se regăsesc în practicile zilnice ale acestei cărți. Zece ani mai târziu, creierul ei era mult mai sănătos, ceea ce nu se întâmplă de obicei odată cu înaintarea în vârstă. Imaginile de mai jos ale scanărilor creierului ei spun o poveste – o poveste a speranței. *Nu trebuie să rămâi pentru totdeauna cu creierul pe care îl ai. Cu îndrumarea potrivită, poți să-l îmbunătățești, iar eu pot să-ți dovedesc acest lucru.*

ÎNAINTE 10 ANI MAI TÂRZIU



La Clinicile Amen, avem mii de povești asemănătoare celei a Leezei. Ce a făcut ea pentru a inversa procesul de îmbătrânire a creierului său? Ce a făcut pentru a avea un creier mai ager după zece ani? Aceasta este povestea spusă în această carte. A fost dificil? Nu. Să fii bolnav este dificil. Leeza a privit sănătatea creierului ei ca pe o practică zilnică.

## SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI SĂNĂTATEA CREIERULUI SUNT PRACTICI ZILNICE

Sănătatea fizică este o practică zilnică. Nu poți să ai 20 de kilograme în plus luni, să mănânci o salată în acea zi la prânz și să te aștepți să fii în formă până vineri. Este absurd, nu-i așa? Sănătatea fizică necesită un efort constant și o practică zilnică pe o perioadă





Scanat cu CamScanner

lungă, inclusiv o alimentaţie corectă, suplimente potrivite, exerciţii fizice, gestionarea stresului şi mult mai multe decizii bune decât decizii proaste. Da, poţi să iei pastile pentru a te ajuta să gestionezi diabetul, hipertensiunea şi durerea cronică apărute ca urmare a numeroase decizii proaste, dar acestea nu-ţi vor oferi energia şi vitalitatea pe care ţi le doreşti.

În aceeaşi manieră, sănătatea creierului şi sănătatea mintală necesită practici zilnice, care sunt acum mai importante ca niciodată. Tulburările de anxietate, depresia, suicidul, tulburarea hiperactivă cu deficit de atenţie (ADHD), tulburarea bipolară, tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) şi declinul cognitiv au atins niveluri epidemice, la fel ca numărul de medicamente eliberate pe bază de prescripţie medicală menite să ajute aceste afecţiuni. Se estimează că boala Alzheimer o să se tripleze în următoarele decenii, iar de la pandemie, tulburările de anxietate şi depresie s-au dublat la copii şi adulţi. Ceva trebuie să se schimbe.

Dacă vrei să te simţi mai fericit şi mai relaxat, dacă vrei să fii mai ager din punct de vedere cognitiv şi să-ţi reduci riscul de a suferi de boala Alzheimer, aşa cum a făcut Leeza, va trebui să-ţi dezvolţi practici consecvente de sănătate mintală şi de sănătate a creierului de-a lungul timpului. *Transformă-ţi creierul în fiecare zi* o să-ţi arate cum să faci acest lucru. În această carte, împărtăşesc practicile zilnice pe care le-am învăţat de cealaltă parte a canapelei neuropsihiatrului (neuropsihiatrii sunt psihiatrii care cred că sănătatea creierului este esenţială pentru a-şi ajuta pacienţii să se vindece şi să evolueze). Timp de mai mult de 40 de ani, am lucrat cu copii, adolescenţi şi adulţi care voiau să-şi învingă anxietatea, depresia, obsesiile, compulsiile, dependenţele, furia, traumele emoţionale din trecut, traumele craniene anterioare, problemele de relaţionare şi problemele de memorie şi învăţare. Acest volum condensează 40 de ani de cunoştinţe şi experienţă într-o călătorie zilnică şi etapizată de optimizare şi vindecare a creierului. Folosesc aceste practici zilnice în viaţa mea şi îi încurajez pe toţi cei din jurul meu să procedeze la fel.

Din 1991, eu şi echipa mea de la Clinicile Amen am construit cea mai mare bază de date din lume de scanări cerebrale SPECT referitoare la comportamente, însumând peste 225 000 de scanări pe pacienţi din 155 de ţări. Am văzut pacienţi cu vârste cuprinse între nouă luni şi 105 ani. Activitatea noastră în domeniul imagisticii cerebrale ne-a învăţat multe lecţii importante despre practicile şi obiceiurile zilnice de sănătate mintală şi de sănătate a creierului pe care le împărtăşim pacienţilor noştri.



Scanat cu CamScanner

*Dacă ai sta pe canapeaua neuropsihiatrului meu în fiecare zi, timp de un an, acestea sunt practicile și conceptele zilnice pe care le-ai învăța.* Această carte conține scurte eseuri, organizate în jurul a opt teme majore:

1. Principalele lecții de viață pe care le-am învățat din examinarea a peste 225 000 de scanări SPECT ale creierului.
2. Cum să înțelegi și să optimizezi funcționarea fizică a creierului – ceea ce eu numesc hardware-ul sufletului tău.
3. Să înveți cum să-ți gestionezi mintea pentru a-ți susține fericirea, pacea interioară și succesul – „software-ul" care îți conduce viața.
4. Să elaborezi un plan pe viață pentru a gestiona orice factor de stres care o să-ți iasă în cale.
5. Să-ți folosești creierul pentru a-ți îmbunătăți relațiile – conexiunile tale de rețea.
6. Să dezvolți un sentiment continuu al sensului și scopului care să-ți influențeze în fiecare zi acțiunile.
7. Nutriție și nutraceutice (suplimente specifice) centrate pe creier pentru a-ți susține creierul și mintea.
8. Informații specifice afecțiunilor, cum ar fi tratarea traumelor din trecut, a anxietății, depresiei, dependențelor, ADD/ADHD și multe altele.

Fiecare zi va avea, de asemenea, o practică de implementat: un obicei mărunt pe care să-l încerci, un exercițiu simplu, o întrebare pe care să ți-o pui ție însuți sau altor persoane, o meditație sau o afirmație care vor schimba în timp traiectoria vieții tale.

Obiceiurile mărunte sunt cele mai mici lucruri pe care le poți face pentru a provoca cea mai mare schimbare în viața ta. În urmă cu câțiva ani, am încheiat un parteneriat cu profesorul B. J. Fogg, director al Laboratorului de Tehnică Persuasivă de la Universitatea Stanford, și cu sora sa, Linda Fogg-Phillips, pentru a dezvolta obiceiuri mărunte care să-i ajute pe pacienții noștri. O să găsești zeci dintre ele în această carte. B. J. și Linda ne învață că este nevoie de numai trei lucruri pentru a ne schimba comportamentul pe termen lung:

1. O epifanie (privirea propriei scanări a creierului poate avea acest efect, așa cum s-a întâmplat în cazul Leezei)
2. O schimbare la nivelul mediului înconjurător (lucrurile și oamenii care te înconjoară)
3. Efectuarea de pași mici sau crearea de obiceiuri mărunte



Scanat cu CamScanner

În cartea mea *Schimbă-ţi creierul în 365 de zile*, m-am întrebat: dacă aş fi un conducător malefic şi aş vrea să cresc incidenţa bolilor mintale, ce aş face? Societatea are un impact major asupra creierului şi minţii tale. M-am întrebat, de asemenea, dacă aş fi un conducător bun şi aş vrea să scad incidenţa bolilor mintale, ce strategii aş folosi? O să găseşti zeci de astfel de strategii în această carte, pentru a şti cum să eviţi capcanele pe care ni le întinde societatea.

Nu te gândi că trebuie să faci totul. Concentrează-te pe câteva idei simple pe care le poţi integra în viaţa ta pe măsură ce timpul îţi permite acest lucru. Cel mai important obicei mărunt pe care îl vei învăţa este acesta: ori de câte ori ajungi într-un moment de decizie în timpul zilei, întreabă-te: „Este acest lucru bun sau rău pentru creierul meu?" O să-ţi ia doar aproximativ trei secunde, şi dacă poţi răspunde la întrebare cu informaţii şi dragoste (dragoste pentru tine, pentru familia şi misiunea ta în viaţă), o să ai rapid parte de un creier mai bun. După ce a început să practice acest obicei, unul dintre clienţii mei mi-a spus: „Mă trezesc în formă în fiecare zi pentru că am încetat să mai beau alcool, care nu era deloc bun pentru creierul meu."

Depinde de tine cât de repede parcurgi această carte, dar îţi recomand să citeşti o singură pagină pe zi. O să-ţi ia doar câteva minute, dar, în timp, o să-ţi schimbe viaţa pe măsură ce înveţi să te gândeşti la sănătatea mintală şi la cea a creierului şi să o pui în practică în fiecare zi, timp de un an. Aşa cum îmi încurajez pacienţii să slăbească încet, astfel încât să dezvolte obiceiurile de viaţă care să-i ajute să se menţină sănătoşi şi în formă pentru tot restul vieţii, implementarea pe rând a acestor obiceiuri pentru sănătatea mintală şi cea a creierului le va ajuta să dăinuie.

Hai să începem să-ţi transformăm creierul într-un mod pozitiv în fiecare zi.



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 1

# Creierul tău îți creează mintea

*Creierul tău este implicat în tot ceea ce faci, inclusiv în modul în care gândești, simți, acționezi și interacționezi cu alte persoane. Creierul tău este organul inteligenței, al caracterului și al fiecărei decizii pe care o iei.* Creierul tău îți creează mintea. Este hardware-ul sufletului tău. Creierul tău creează anxietatea, îngrijorarea sau un sentiment de pace. Acesta stochează evenimente traumatice care continuă să te rănească mult timp după ce au încetat sau le procesează pentru a învăța lecții importante. Creierul tău îți concentrează atenția asupra materialelor relevante sau asupra distragerilor neînsemnate; acesta simte tristețe sau fericire; creează o realitate sănătoasă și una bolnavă; își amintește ce anume este necesar pentru a-ți îmbunătăți viața și renunță la ceea ce nu este necesar.

În 2020, Justin Bieber și-a lansat documentarul *Seasons*, în care a povestit lumii că am fost doctorul lui. Faima afectează foarte mult creierul, iar Justin a trecut prin această experiență la o vârstă atât de fragedă și într-o manieră atât de intensă, încât mă bucur că a supraviețuit și că este acum un tânăr uimitor. Înainte ca Justin să vină la mine, fusese diagnosticat de un alt medic cu tulburare bipolară doar pe baza simptomatologiei sale, dar scanarea SPECT a dezvăluit leziuni la nivelul creierului. Îmi aduc aminte că într-o zi a venit în biroul meu și mi-a spus: „Cred că înțeleg ce ai tot încercat să-mi spui. Creierul meu este un organ, la fel ca inima. Dacă mi-ai spune că am o boală de inimă, aș face tot ce-mi recomanzi. O să fac ce-mi spui." Concentrându-se atât pe sănătatea sa mintală, cât și pe cea a creierului, a continuat să se simtă bine.

Creierul tău *este* un organ, la fel cum sunt și inima, plămânii și rinichii. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor care consultă cardiologii nu au avut niciodată un atac de cord; în schimb, ei se află acolo pentru a preveni acest lucru. Prevăd o zi în care psihiatrii vor acționa într-un mod similar, în care vor cunoaște factorii de risc ai creierului (vezi factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE în zilele 7, 9 și 39-104) și îi vor aborda pe fiecare în parte în tratarea pacienților cât mai curând cu putință. Pentru a avea o minte mai bună, trebuie mai întâi să-ți optimizezi funcționarea fizică a creierului.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei motive pentru care îți dorești sau ai nevoie de un creier mai bun.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 2

## Dacă te confrunți cu probleme înseamnă că ești normal

*Normal nu înseamnă nimic mai mult decât o setare a uscătorului sau numele unui oraș din Illinois.* Cu ani în urmă, am ținut un discurs la Universitatea de Stat Illinois din Normal, Illinois. Imaginează-ți cum este să ai o apariție la un post de radio „Normal", să te oprești la un restaurant „Normal", să treci cu mașina pe lângă un liceu „Normal" și chiar să întâlnești oameni „Normali". Dar am observat că oamenii care locuiau în Normal se confruntau cu multe dintre aceleași probleme pe care le văzusem la pacienții mei.

Prea mulți oameni nu primesc ajutorul de care au nevoie din cauza rușinii pe care o simt în legătură cu problemele lor de sănătate mintală. Aceștia cred că anxietatea, depresia și problemele lor de concentrare sau memorie nu sunt normale. Dar se înșală. Cercetările arată că mai mult de 50% din populație se vor confrunta cu o problemă de sănătate mintală la un moment dat în viață. Dacă te confrunți cu probleme la nivelul creierului sau minții, faci parte din normalitate.

Dacă suferi, nu te mai gândi că acest lucru nu este normal și caută ajutorul de care ai nevoie. Persoana inteligentă, nu cea slabă, este cea care apelează la ajutor. Gândește-te la un antreprenor a cărui afacere are probleme. Omul de afaceri inteligent o să găsească cel mai bun consultant care să-l ajute. Ignorarea sau negarea problemei va duce la stres inutil și poate chiar la faliment. Dacă te confrunți cu probleme, găsește cel mai bun doctor, psihiatru, clinician sau terapeut cu putință. Atunci când îți dai seama că există multe alte persoane care se confruntă cu aceleași probleme, o să te simți mai puțin singur și rușinat, și o să fii mai pregătit să te deschizi în fața altcuiva. Așa cum spune soția mea, Tana, durerea împărtășită este durere împărțită.

**Practica de astăzi:** *Fă o listă cu zece dintre prietenii tăi. Câți dintre aceștia au avut nevoie de ajutor într-un fel sau altul pentru creierul sau mintea lor?*





Scanat cu CamScanner

## ZIUA 3

# Atunci când creierul tău funcționează bine, tu funcționezi bine

*Liberul arbitru nu este alb sau negru; este gri.* Activitatea noastră în domeniul imagisticii cerebrale de la Clinicile Amen din ultimele trei decenii ne-a arătat că un creier sănătos este esențial pentru a avea parte de fericire și succes. Atunci când creierul tău funcționează bine, îți permite să iei decizii mai bune pentru viața ta, ceea ce, la rândul său, îți influențează în mod pozitiv finanțele, relațiile, sănătatea și tot ceea ce faci. În schimb, în cazul în care creierul tău nu funcționează bine, crește probabilitatea să te confrunți cu probleme de sănătate mintală și fizică, să ai mai puțin succes în relații și să ai probleme financiare.

Un concept-cheie care este adesea trecut cu vederea în cărțile scrise despre succes este că sănătatea optimă a creierului este esențială pentru a te bucura de realizări și prosperitate. Cu toate acestea, realitatea este că problemele cerebrale sunt foarte frecvente și stau la baza multor eșecuri și necazuri. Ele reprezintă adesea veriga lipsă. Problemele nedetectate și/sau netratate, cum ar fi apneea în somn, contuziile, expunerea la toxine din mediul înconjurător, abuzul de substanțe și traumele gestaționale – printre multe altele – pot cauza o gamă largă de probleme care interferează cu capacitatea unei persoane de a face alegeri bune cu ușurință. Prin urmare, ideea că liberul arbitru – controlul conștient asupra propriilor acțiuni – este ceva ce fie ai, fie nu ai, reprezintă o concepție greșită. Activitatea noastră ne-a arătat că liberul arbitru sau capacitatea de a alege în mod intenționat propriile comportamente depinde de cât de sănătos este creierul unei persoane; că aceasta nu este o chestiune de alb sau negru, ci se încadrează mai degrabă într-o zonă gri.

Cu alte cuvinte, cu cât o persoană are o funcție cerebrală generală mai bună, cu atât este mai probabil să exercite un grad ridicat de liber arbitru. Pe de altă parte, persoanele cu creiere nesănătoase se confruntă adesea cu sentimentul de ineficiență în viață și au dificultăți în a lua decizii bune. În consecință, acestea experimentează un sentiment diminuat de liber arbitru.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la trei sau patru persoane din viața ta pe care le judeci aspru. Este posibil ca cel puțin una dintre acestea să se confrunte cu anumite probleme la nivelul creierului care să le afecteze comportamentul?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 4

## Creierul tău este cea mai impresionantă creație

*Creierul uman are capacitatea de stocare a șase milioane de ani de ediții ale* The Wall Street Journal. Se estimează că galaxia noastră, Calea Lactee, are 100 de miliarde de stele. Ceva atât de vast este greu de înțeles, dar există un organ chiar mai complex și impresionant în interiorul craniului tău. Creierul uman are aproximativ 100 de miliarde de neuroni, pe care îi numim de obicei celule cerebrale, și aproape la fel de multe celule gliale, care funcționează ca celule „de susținere". Fiecare neuron are multiple conexiuni cu alte celule – unii au doar câteva, în timp ce alții pot să aibă peste 10 000 de astfel de conexiuni. Acest lucru însumează aproximativ 100 de trilioane de conexiuni în creierul tău, iar toate sunt importante pentru că acestea comunică în mod constant cu alte celule și îndeplinesc o gamă largă de funcții.

Deși creierul tău cântărește doar aproximativ 1,3 kilograme și reprezintă numai 2% din greutatea ta corporală totală, acesta consumă multă energie. Are nevoie de 20% sau mai mult din aportul tău caloric. Și folosește 20% din fluxul sangvin din organismul tău pentru a-i furniza un flux constant de nutrienți vitali și de oxigen. Fără acestea, nu poate să funcționeze bine sau o perioadă îndelungată. Este esențial să înțelegem asta, pentru că orice îți privează creierul de oxigen, cum ar fi apneea obstructivă în somn sau otrăvirea cu monoxid de carbon, poate să provoace leziuni la nivelul creierului tău. Creierul tău te face să fii cine ești, așa că este esențial să ai grijă de această parte extrem de importantă din tine.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la trei realizări săvârșite de creierul cuiva și care au schimbat lumea.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 5

## Invidia creierului reprezintă primul pas

*Freud s-a înșelat. Invidia penisului nu reprezintă cauza problemei nimănui. Nu am văzut acest lucru în 40 de ani de practică clinică. Toată lumea are însă nevoie de invidia creierului.* Sănătatea creierului se reduce în principiu la trei strategii:

1. Invidia creierului (trebuie să-ți pese de creierul tău)
2. Evită tot ceea ce dăunează acestuia
3. Angrenează-te în obiceiuri care-ți mențin creierul sănătos

Să discutăm astăzi despre invidia creierului. Când am început să scanez creiere, nu m-am gândit niciodată să-mi protejez sau să-mi îmbunătățesc propriul creier, chiar dacă eram cel mai bun student la Neuroștiințe de la facultatea de Medicină, iar la vremea aceea eram un psihiatru cu dublă certificare. Nu a existat nici măcar o singură prelegere despre sănătatea creierului în timpul programului de cinci ani de rezidențiat în Psihiatrie. De fapt, nu mi-a trecut niciodată prin minte să-mi evaluez propriul creier. Acest lucru s-a schimbat rapid atunci când am decis să scanez creierul mamei mele. Ea avea 60 de ani la acea vreme. Când m-am uitat la scanarea ei, am văzut un creier frumos și sănătos. Arăta mult mai tânăr decât era ea și reflecta viața ei extrem de funcțională ca soție, mamă, bunică și jucătoare de golf fenomenală.

După ce i-am văzut creierul, am decis să mă uit și la al meu. Ce contrast! Scanarea mea a arătat un creier nesănătos, care părea mult mai bătrân decât vârsta mea de 37 de ani. Mai mulți factori îmi afectaseră creierul, inclusiv fotbalul din liceu, faptul că am avut meningită de două ori ca tânăr soldat și obiceiuri proaste de sănătate – fast-food, somn inadecvat și mult stres. Creierul mamei era mai bun decât al meu și nu-mi plăcea deloc acest lucru. De atunci, am dezvoltat „invidia creierului". Îmi doream un creier mai sănătos, la fel ca al ei, așa că mi-am petrecut zeci de ani lucrând pentru a-l îmbunătăți. Dacă te uiți astăzi la scanarea creierului meu, acesta este mai plin, mai gras și mai sănătos. Faptul că mi-am privit creierul m-a învățat că, dacă voiam să-mi iubesc viața, trebuia să încep prin a-mi iubi creierul. Aveam nevoie de invidia creierului.

**Practica de astăzi:** *Scrie o scrisoare de dragoste către creierul tău – chiar și un text scurt este de ajuns.*



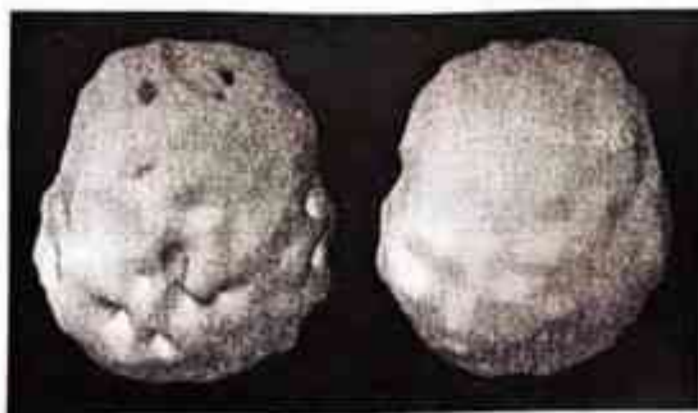
Scanat cu CamScanner

## ZIUA 6

# Doug se îndrăgostește de creierul său

*„Să-mi văd creierul a fost ca și cum mi-aș fi văzut unul dintre copii pentru prima dată."* Doug a fost trimis la mine de către un prieten apropiat pentru că suferea de stări de confuzie și oboseală. El trăise într-o casă plină de mucegai, crescuse la o fermă unde fusese expus la numeroase pesticide și suferise multe contuzii ca urmare a practicării artelor marțiale. Mi-a spus că să-și vadă scanarea a fost ca și cum și-ar fi văzut unul dintre copii pentru prima dată. Știa că trebuie să aibă grijă de creierul său și nu voia să facă nimic care să dăuneze acestuia. Asta înseamnă invidia creierului.

ÎNAINTE — TREI LUNI MAI TÂRZIU



Doug a făcut tot ceea ce i-am cerut, inclusiv să-și îmbunătățească dieta, să ia nutraceutice specifice (suplimente care ajută la susținerea și vindecarea sănătății, în cazul lui, vitamine multiple de înaltă calitate, o doză mare de acizi grași omega-3 și un supliment pentru stimularea creierului) și să folosească oxigenoterapia hiperbară. În decurs de câteva săptămâni, a început să se simtă mult mai bine. După trei luni, scanarea lui se îmbunătățise semnificativ (vezi imaginea). Starea de confuzie a dispărut și creierul lui arăta mult mai bine, la fel ca energia, rezistența, starea de spirit și memoria lui, demonstrând una dintre cele mai interesante lecții ale activității de scanare a creierului: odată ce te îndrăgostești de creierul tău, acesta poate să se îmbunătățească, chiar dacă l-ai maltratat în trecut.

Cu toate acestea, celor mai mulți oameni nu le pasă niciodată de creierul lor. De ce? Pentru că nu-l poți vedea. Poți să-ți vezi părul gras, pielea uscată sau greutatea în exces și poți să le schimbi dacă nu-ți plac.





Scanat cu CamScanner

Dar nu mulți oameni au șansa de a-și vedea creierul, așa că de ce ar trebui să le pese de acesta? Imagistica creierului a schimbat totul pentru mine și pentru Doug. Dacă încă nu-ți iubești creierul, ia în considerare posibilitatea de a te uita cu atenție la el.

**Practica de astăzi:** *Meditează la această întrebare: îți iubești creierul așa cum iubești oamenii importanți din viața ta? Dacă nu, care este motivul?*

## ZIUA 7

# Evită tot ceea ce dăunează creierului tău

*Dacă vrei să-ți păstrezi creierul sănătos sau să-l salvezi în cazul în care are probleme, trebuie să previi sau să tratezi cei 11 factori majori de risc care-ți afectează mintea.* Ce anume dăunează creierului tău? Știi probabil câteva dintre cele mai evidente răspunsuri: drogurile, alcoolul în exces, infecțiile, substanțele chimice toxice și loviturile la cap. Printre factorii mai puțin cunoscuți se numără supraponderabilitatea, apneea în somn, hipertensiunea arterială, diabetul, prediabetul și un nivel ridicat de zahăr în sânge, medicamentele pentru anxietate, alimentele foarte procesate care au fost stropite cu pesticide și care includ zahăr adăugat și ingrediente artificiale, dereglările hormonale; prea mult stres, negativitatea sau interacțiunile cu persoane care au obiceiuri proaste. Gândește-te care dintre aceste probleme au un impact asupra creierului tău.

Warren Buffett are două reguli pentru investiții: Regula nr. 1: Nu pierde niciodată bani. Regula nr. 2: Nu uita niciodată regula nr. 1. Similar, cele mai importante reguli de sănătate a creierului sunt următoarele: Regula nr. 1: Nu pierde niciodată celule cerebrale. Regula nr. 2: Nu uita niciodată regula nr. 1. Pierderea celulelor cerebrale este mult mai dificil de recuperat decât orice pierdere financiară.

La Clinicile Amen, am dezvoltat termenul de MINȚI STRĂLUCITE pentru a îngloba cei 11 factori de risc major care îți fură celulele cerebrale și duc la deteriorarea cognitivă. Poți preveni sau trata aproape fiecare dintre acești factori de risc; chiar și ceilalți factori, precum antecedentele familiale de demență, pot fi minimalizați cu ajutorul unor strategii potrivite. Iată cei 11 factori de risc MINȚI STRĂLUCITE (în următoarele zile vom vorbi mai detaliat despre aceștia).



Scanat cu CamScanner

Fluxul sangvin
Pensionarea/îmbătrânirea
Inflamația
Genetica
Traumatismul cranian
Toxinele
Sănătatea mintală
Imunitatea/infecțiile
Problemele neurohormonale
Diabezitatea[1]
Problemele de somn

**Practica de astăzi:** *Fă Testul de salvare a memoriei pentru a vedea ce factori de risc MINȚI STRĂLUCITE s-ar putea să ai: memoryrescue.com/assessment*

# ZIUA 8

## Dar cum pot să mă distrez?

*Cine se distrează mai mult? Copilul cu un creier sănătos sau cel cu un creier nesănătos?* În ultimii 17 ani, eu și dr. Jesse Payne am predat „Dezvoltarea creierului până la 25 de ani", un curs care îi învață pe adolescenți și pe tinerii adulți cum să-și iubească și să aibă grijă de creierul lor. Cercetări independente efectuate de către Multi-Dimensional Education, Inc. în 16 școli au constatat că acesta a diminuat consumul de droguri, alcool și tutun, a scăzut depresia și a îmbunătățit stima de sine. Ori de câte ori predăm secțiunea despre lucruri ce trebuie evitate, un adolescent – rareori o adolescentă – ridică invariabil mâna și întreabă: „Dar cum pot să mă distrez?"

Ori de câte ori primim această întrebare, jucăm un joc cu elevii numit: „Cine se distrează mai mult? Copilul cu un creier sănătos sau copilul care are un creier ce nu funcționează bine?" Cine intră la facultatea pe care și-o dorește... copilul cu un creier sănătos sau cel cu un creier nesănătos? Cine cucerește fata și reușește să o păstreze pentru că nu se comportă ca un nemernic... băiatul cu un creier sănătos sau cel cu un creier nesănătos? Cine obține cele mai bune locuri de muncă și reușește să le păstreze... femeia cu un creier sănătos sau cea cu un creier nesănătos? Le povestesc apoi despre superstarul Miley Cyrus, care a renunțat la droguri și a început să aibă grijă de creierul ei. Atunci când i-am trimis un mesaj, la un an după ce a încetat să mai consume

1 Termen ce înglobează conceptele de „diabet" și „obezitate" (n. tr.).



Scanat cu CamScanner

droguri, am întrebat-o: „Te distrezi mai bine cu obiceiurile bune sau cu cele proaste?" Mi-a răspuns imediat: „Ha! Cu cele bune! Nici nu se compară!"

Indiferent ce-ți dorești în viață, este mai ușor să realizezi lucrul respectiv atunci când creierul tău funcționează bine. Asigură-te că ai atitudinea corectă. Nu eviți lucrurile toxice pentru a te priva în vreun fel; le eviți pentru că acesta reprezintă actul suprem de iubire de sine. Dacă reușești să adopți această mentalitate corectă, restul va fi simplu.

**Practica de astăzi:** *Meditează la această întrebare: în ce moduri este mai dificilă viața ta atunci când recurgi la comportamente ce dăunează creierului tău?*

## ZIUA 9

# Adoptă obiceiuri regulate și sănătoase pentru creier

*Găsește o strategie simplă pentru a optimiza fiecare dintre factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE.* Permite-mi să-ți ofer un obicei simplu și sănătos pentru creier pentru fiecare dintre cei 11 factori de risc MINȚI STRĂLUCITE:

**Fluxul sangvin:** mergi ca și cum ai întârzia undeva timp de 45 de minute, de cel puțin patru ori pe săptămână

**Pensionare/îmbătrânire:** învață ceva nou timp de 15 minute în fiecare zi

**Inflamație:** folosește regulat ața dentară pentru a evita boala parodontală

**Genetică:** cunoaște-ți factorii de risc din istoricul familial și începe să-i previi cât mai curând posibil

**Traumatism cranian:** protejează-ți capul (nu mai trimite mesaje la volan)

**Toxine:** detoxifică-ți organismul prin saune regulate

**Sănătate mintală:** ori de câte ori ești trist, supărat, nervos sau îți pierzi controlul, notează-ți gândurile negative și întreabă-te: „Este acest lucru adevărat?"

**Imunitate/infecții:** cunoaște-ți și optimizează-ți nivelul de vitamina D



Scanat cu CamScanner

**Probleme neurohormonale:** testează-ți anual hormonii și lucrează împreună cu doctorul tău pentru a-i optimiza

**Diabezitate:** urmează o dietă sănătoasă pentru creier

**Probleme de somn:** încearcă să dormi șapte ore pe noapte

**Practica de astăzi:** *Alege una dintre strategiile enumerate mai sus pentru a o integra în rutina ta zilnică.*

# ZIUA 10

## Îmbunătățește-ți rezerva cerebrală

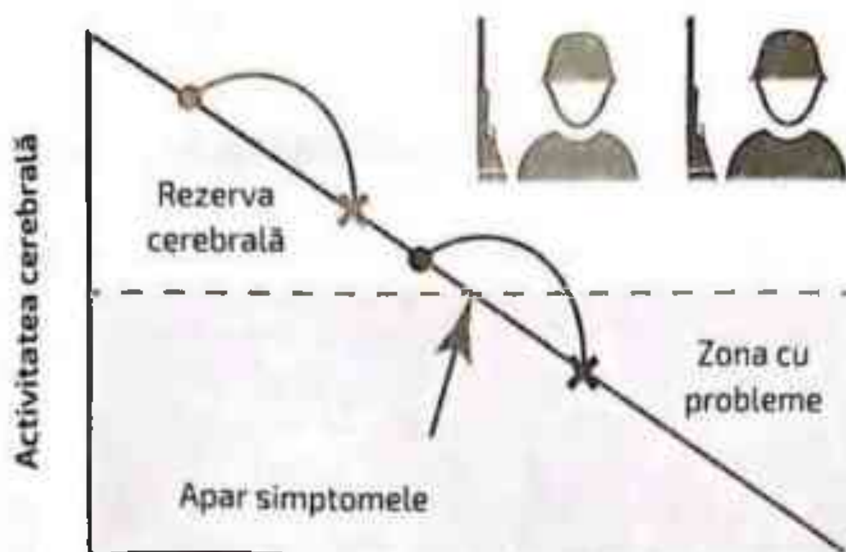
*Rezerva cerebrală este țesutul sau funcția cerebrală suplimentară pe care o ai la dispoziție pentru a gestiona orice factor de stres cu care te confrunți.* Te-ai întrebat vreodată de ce o persoană poate să treacă printr-un accident de mașină și să nu sufere niciun efect negativ, în timp ce viața altei persoane este devastată? Acest lucru are de-a face cu sănătatea creierului pe care au avut-o în momentul accidentului. Am inventat termenul de *rezervă cerebrală* pentru a descrie țesutul și funcția cerebrală suplimentare de care dispui pentru a gestiona orice factor de stres cu care te confrunți. Chiar înainte de a fi conceput, obiceiurile părinților au pus bazele pentru sănătatea ta generală fizică, mentală și a creierului. În momentul conceperii sale, creierul tău a avut un potențial uimitor de rezervă cerebrală. Cu toate acestea, dacă mama ta a fumat, a băut prea mult, a mâncat mâncare nesănătoasă sau a avut infecții în timpul sarcinii, ea ți-a epuizat resursa înainte ca tu să te naști. Dacă, pe de altă parte, aceasta a mâncat alimente nutritive, a luat vitamine prenatale și nu a fost prea stresată, ea a ajutat la creșterea rezervei tale.

După naștere și în fiecare zi de atunci, tu ai continuat să-ți crești sau să-ți scazi rezerva cerebrală prin obiceiurile, oportunitățile, factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE, dieta și stresul pe care le-ai experimentat.

Imaginează-ți doi soldați în același Humvee care trec peste un explozibil. Amândoi sunt aruncați din vehicul în același timp, cu aceeași forță și în același unghi. Unul dintre ei scapă nevătămat; celălalt dezvoltă tulburări cognitive, PTSD și anxietate. Cum se poate








întâmpla așa ceva? Totul depinde de cât de multă rezervă cerebrală a avut fiecare soldat înainte de explozie. Da, explozia a afectat rezervele amândurora, dar unul dintre ei a avut o rezervă mai mare pentru a face față unui eveniment traumatic decât celălalt soldat, care a prezentat un risc mai mare de a dezvolta probleme grave de sănătate a creierului.

Pentru a-ți îmbunătăți rezerva cerebrală, trebuie să urmezi trei strategii simple: (1) Iubește-ți creierul (trebuie să-ți pese cu adevărat de creierul tău). (2) Evită lucrurile care dăunează creierului. (3) Fă lucruri care-ți ajută creierul.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei lucruri pe care le faci pentru a-ți scădea rezerva cerebrală și trei lucruri pe care le faci pentru a o îmbunătăți.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 11

## Descătușat din lanțurile eșecului

*Un creier echilibrat reprezintă baza succesului.* În urmă cu câțiva ani, un adolescent cu probleme și cu un istoric de infracțiuni a fost adus la Clinicile Amen pentru a primi ajutor. Dale purta cătușe atunci când a sosit pentru evaluare. Am simțit simpatie pentru el și pentru mama lui. Nu l-am condamnat pentru problemele sale cu legea. La fel ca mulți tineri pe care îi tratasem înaintea lui, știam că suferea de o multitudine de probleme ale creierului, care, în mod colectiv, l-au determinat să ia constant decizii proaste. Închisoarea era probabil cel mai sigur loc pentru el la momentul în care ne-am întâlnit prima dată. Nu i-am judecat comportamentul care îi îngreunase viața în atât de multe feluri. Știam că, dacă puteam să-l ajutăm să-și echilibreze creierul și dacă îl tratam cu respect și-l încurajam să se facă bine, exista speranță pentru viitorul său.

După ce a fost evaluat și a primit strategia de tratament potrivită, acest tânăr care fusese mustrat pentru că nu reușise să se „îndrepte" a reușit să obțină un loc de muncă și să rămână angajat timp de un an. Acest lucru l-a motivat să se înroleze în armată și să devină un Army Ranger. În loc să se privească pe sine ca pe un ratat, el și-a recunoscut propriul potențial și a găsit o mare împlinire sufletească în a-și servi țara. Mama lui era atât de mândră de bărbatul în care se transformase Dale.

Din păcate, cu câteva zile înainte de a împlini 24 de ani, a murit în luptă. Am primit vestea de la mama lui într-o scrisoare emoționantă. În aceasta, ea descria progresul uimitor pe care fiul său îl făcuse de când lucram cu el. Cuvintele ei de încheiere m-au atins profund:

*M-am gândit că ați putea fi interesat de rolul pe care l-ați jucat în viața acestui erou. Vă mulțumesc,*

*Laura B, mama mândră a sergentului Dale B.*

Dacă am fi adoptat aceeași abordare dură pe care atât de mulți o încercaseră cu acel băiat încătușat de 17 ani, probabil că nu ar fi reușit niciodată să facă ceva în care credea și care îi plăcea. În schimb, am început prin a-i examina creierul și am lucrat apoi din greu pentru a-i optimiza sănătatea.



**Practica de astăzi:** *Ce ai putea să faci mai bine și mai eficient dacă ai avea un creier mai sănătos?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 12

## Te afli într-un război pentru sănătatea creierului tău

*Războiul pentru sănătatea ta este câștigat sau pierdut între urechile tale.* Să nu ai niciun dubiu: te afli într-un război pentru sănătatea creierului și a minții tale. Oriunde te-ai duce, cineva încearcă să facă bani băgându-ți pe gât mâncare nesănătoasă care o să te ucidă prematur. Adevăratele arme de distrugere în masă sunt substanțele foarte procesate, stropite cu pesticide, cu indice glicemic ridicat și conținut scăzut de fibre, care sunt depozitate în recipiente de plastic – gândește-te la Happy Meal sau la prânzurile de la școală. Corporațiile de presă îți inundă în repetate rânduri creierul cu teamă și imagini ale unor dezastre pentru a-și crește audiența. Companiile de tehnologie creează gadgeturi care dau dependență, îți captează atenția și te distrag de la persoanele dragi și de la scopul tău.

Ca societate, este clar că ne îndreptăm într-o direcție greșită, cu consecințe devastatoare: se estimează că incidența bolii Alzheimer o să se tripleze între momentul actual și anul 2050; depresia a crescut cu 400% din 1987; jumătate dintre adulții americani sunt prediabetici sau diabetici și 60% dintre aceștia au hipertensiune sau prehipertensiune; iar 73% dintre adulții americani sunt supraponderali – toate acestea fiind afecțiuni care ne afectează creierul.

Putem rezolva aceste probleme, dar este nevoie de o nouă perspectivă. În loc să presupunem că fiecare boală este distinctă și are propriile medicamente, trebuie să ne dăm seama că aceste probleme sunt rezultatul acelorași alegeri nesănătoase – și că leacul pentru toate este același: un stil de viață sănătos pentru creier. Altfel spus, cu toate că există numeroase boli, de multe ori cea mai clară cale spre sănătate și vitalitate este mai simplă decât crezi. Eu o numesc calea războinicului creierului – să fii înarmat, pregătit și conștient pentru a câștiga lupta vieții tale pentru sănătatea creierului tău. *Atunci când soția mea închide știrile, este mult mai fericită!*

Chiar și fiica mea, Chloe, are o mentalitate de războinic. După o drumeție grea, pe când ea avea șapte ani, mama ei i-a spus: „Chloe, ești o puștoaică dură." Chloe a privit-o cu tupeu, și-a pus mâinile în șolduri și a spus: „Nu vreau să fiu o puștoaică dură. Vreau să fiu o tipă dură." Nimic din toate acestea nu este dificil. Este pur și simplu nevoie de mentalitatea unui războinic al creierului.

**Practica de astăzi:** *Privește în jurul tău pentru a vedea ce influențe sunt benefice sau dăunează creierului și minții tale.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 13

# Marianne, o războinică a creierului – ce-i mai bun abia acum urmează

*Odată cu durerea, a dispărut și starea ei de confuzie.* Marianne, o femeie de afaceri de succes, în vârstă de 59 de ani, și-a pus starea de confuzie și durerile de corp pe seama îmbătrânirii. A reflectat cu nostalgie la tinerețea ei, când se simțea întotdeauna ageră și energică. Deși își iubea ocupația, a început să creadă că era timpul să demisioneze. După o carieră lungă și plină de semnificație, nu voia să fie văzută ca o povară la locul de muncă. Și-a împărtășit gândurile cu una dintre fiicele ei, care parcursese recent unul dintre programele mele de greutate și de sănătate a creierului. Marianne a decis să-l încerce și, în câteva luni, s-a simțit mult mai bine. Acest lucru a încurajat-o să continue și, după încă aproximativ zece luni, pierduse mai mult de 20 de kilograme. Nu numai că durerile constante de corp îi dispăruseră, dar nivelul ei de energie crescuse vertiginos, creierul îi era mai ager și se simțea în cea mai bună formă, atât din punct de vedere mental, cât și fizic. Dar Marianne nu s-a oprit aici. Ea le-a vorbit colegilor de la serviciu despre alimentele sănătoase pentru creier, iar aceștia s-au bucurat de beneficiile unei concentrări și productivități sporite.

Eu și Marianne am participat odată împreună la o conferință. Ea mi-a povestit pe scurt cum programul o ajutase să-și recupereze sănătatea, dar cel mai mândră era de faptul că o altă fiică a ei, care se confruntase cu obezitatea și cu problemele medicale conexe timp de mulți ani, a fost inspirată de succesul lui Marianne. Își dorea să se simtă din nou bine și să poată face drumeții și plimbări cu bicicleta fără să aibă impresia că nu are să mai ajungă acasă. Ea a urmat același program și a slăbit în cele din urmă 60 de kilograme. Nevrând să fie lăsat pe dinafară, soțul lui Marianne a decis să devină și el un bărbat sănătos. A fost minunat să văd cum călătoria unei singure persoane pentru a deveni sănătoasă i-a ajutat pe atât de mulți alții pe parcurs.

**Practica de astăzi:** *Numește două sau trei persoane pe care le-ai putea inspira dacă ai deveni mai sănătos.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 14

# Fă câte un lucru simplu pe rând pentru a obține rezultate majore

*Există două tipuri majore de oameni care caută ajutorul: (1) Cei care se grăbesc să se simtă mai bine cât mai repede posibil. (2) Cei care adoptă o abordare progresivă. Aceștia fac câte un lucru pe rând, apoi încă unul și încă unul.* Ceea ce a făcut și Nancy din Oxford, Anglia. Aceasta era deprimată, demotivată, anxioasă, obeză și avea artrită. A găsit una dintre cărțile mele într-un anticariat din Oxford și i-a plăcut mult. Dar știa că nu putea face totul deodată, așa că a decis să înceapă cu câte o strategie simplă pe rând. A început prin a bea mai multă apă; nivelul ei de energie a crescut. Apoi a adăugat o multivitamină, acizi grași omega-3 și vitamina D; a reușit să se concentreze pe bine. Aceste două schimbări au determinat-o să adauge exercițiile fizice în rutina ei – mers pe jos, dans și tenis de masă, ceea ce i-a îmbunătățit starea de spirit. Progresele ei vizibile au motivat-o să-și revizuiască obiceiurile alimentare; a început să piardă câteva kilograme. Abordarea ei a fost să mănânce mai întâi alimentele sănătoase, astfel încât să nu mai aibă loc pentru nimic nesănătos. Se simțea atât de bine, încât și-a propus să învețe ceva nou în continuare. S-a înscris la cursuri pentru a învăța limbi străine și cântatul la chitară. Viața ei s-a schimbat complet. Energia, dispoziția și memoria ei s-au îmbunătățit remarcabil; a pierdut 30 de kilograme și a încetat să mai aibă dureri. Ultimul pas în călătoria ei a fost să-și convingă copiii să ia în serios sănătatea creierului. Ea știa că, dacă se menținea sănătoasă cât mai mult timp posibil, își ajuta și copiii.

Am întâlnit-o pe Nancy când a venit la Clinicile Amen pentru o scanare a creierului, cu ocazia sărbătoririi aniversării sale de 83 de ani. Vezi mai jos scanările tipice pentru persoanele de 80-90 de ani. Scanarea lui Nancy arăta ca cea a unei persoane de 40 de ani! Creierul ei era sănătos și puternic.

Scanări SPECT tipice ale persoanelor cu vârsta cuprinsă între 80 și 90 de ani



Scanarea lui Nancy





Scanat cu CamScanner

Când a văzut-o, a plâns, pentru că era atât de fericită, știind că scanarea ar fi arătat mult mai rău cu doar un an înainte. Nancy a schimbat traiectoria restului vieții ei; și tu poți face la fel. Trebuie doar să decizi dacă cea mai bună abordare pentru tine este una rapidă sau lentă.

**Practica de astăzi:** *Care este un pas mic din lista de mai sus a lui Nancy pe care îl poți pune în practică astăzi? Ai mai multe șanse de succes dacă adopți o abordare rapidă sau una progresivă?*

## ZIUA 15

## Ești un lup, o oaie sau un câine ciobănesc?

*Pe cine trebuie să protejezi?* Dacă ar trebui să fii unul dintre aceștia, pe cine ai alege: un lup, un câine ciobănesc sau o oaie? Și de ce? O să-ți spun ce aleg eu – un câine ciobănesc. Nu, nu pentru că sunt niște canini drăguți și pufoși, ci datorită instinctului lor de a-și proteja turma de pericole și potențiali prădători. Câinii ciobănești sunt supuși unui antrenament intensiv pentru a-și face treaba și, dacă este necesar, vor lupta până la moarte pentru a-și apăra turma. Oile, în schimb, sunt creaturi blânde, care se lasă ușor conduse. Ele urmează turma și fac ceea ce fac celelalte oi, chiar dacă asta înseamnă să se arunce în brațele morții. Spre deosebire de câinele ciobănesc protector, oile încearcă să fugă în loc să se lupte cu un prădător; de aceea ele reprezintă prada. Lupii știu asta și le caută. Vezi tu, instinctul lupului este acela de a căuta oile care sunt bolnave, slabe sau neatente. În ciuda puterii lor, lupii nu sunt dispuși să atace o turmă păzită de un câine ciobănesc. Ei nu vor să lupte, ci doar să profite de o situație.

Lupii îmi amintesc de directorii de publicitate ai marilor companii din industria alimentară. Eforturile lor sunt orientate către prăzi ușoare care cred în minciunile lor publicitare despre cum alimentele procesate, pline de zahăr și bogate în grăsimi îi vor face mai fericiți, mai populari și mai amuzanți. Din păcate, majoritatea oamenilor se comportă, fără să vrea, asemenea unor oi. Ei fac ce fac ceilalți, mănâncă ce mănâncă ceilalți, chiar dacă acest lucru nu este benefic pentru sănătatea lor. Nu stau să se gândească la faptul că ceea ce introduc în corpul lor le-ar putea dăuna.



Scanat cu CamScanner

Acești oameni au nevoie de un câine ciobănesc hotărât. Au nevoie de cineva care să-i ghideze, astfel încât să nu mai continue să ia decizii proaste în legătură cu viața și sănătatea lor, care ar putea să-i ducă spre o moarte prematură. Într-o lume în care poți să fii aproape orice îți dorești, fii un câine ciobănesc pentru a ajuta și proteja persoanele dragi.

**Practica de astăzi:** *Enumeră câteva persoane care au nevoie ca tu să fii câinele lor ciobănesc.*

## ZIUA 16

# Începutul poate fi dificil

*Sănătatea creierului poate părea bizară la început.* Fiecare înotător, dansator sau chitarist își aduce aminte cât de ciudat a fost să înceapă să învețe tehnici noi. Cel mai probabil, au simțit că nu o să reușească niciodată să le învețe. Cu timpul, însă, corpurile lor au devenit familiarizate cu mișcările, până când, în cele din urmă, aceste noi abilități s-au transformat într-o obișnuință. Creierul are o capacitate majoră de dezvoltare, dar este nevoie de timp pentru a evolua, a stabili noi căi neuronale și a se adapta la noi mișcări și o nouă gândire.

Așadar, nu este de mirare că s-ar putea să te simți adesea stânjenit sau copleșit atunci când îți propui să devii un războinic al creierului. Este posibil să te întrebi: *Unde este desertul? Cum rămâne cu spaghetele și pâinea cu usturoi? Dar eu ador chipsurile și sosurile! Habar nu am cum să fac o listă de cumpărături și unde să găsesc toate aceste ingrediente noi. Nu am timp să mai adaug încă un lucru în programul meu. Organizez seara de pizza de 20 de ani; nu pot să renunț la asta acum.*

**Lunile 1-3: Începutul.** Fii înțelegător cu tine însuți. Acesta este doar începutul. Ai încredere în ceea ce înveți și fii perseverent; o să ajungi în punctul în care aceste noi obiceiuri vor deveni o obișnuință. Adesea, este nevoie de 30 de zile dacă ești o persoană ambițioasă sau între 30 și 90 de zile dacă preferi un ritm lent și constant, pentru ca gusturile tale să se schimbe și creierul tău să facă noi conexiuni. O să fie din ce în ce mai simplu.



Scanat cu CamScanner

- Conştientizează că trebuie să te schimbi.
- Află-ţi factorii de risc MINŢI STRĂLUCITE.
- Fă analize pentru a afla care este starea ta de sănătate din momentul actual.
- Începe să iei suplimente de bază.
- Adaugă câteva exerciţii pentru sănătatea creierului şi obiceiuri noi de somn la rutina ta.
- Identifică-ţi motivaţia pentru a deveni sănătos.
- Gândeşte-te la cine va avea de beneficiat de pe urma faptului că vei deveni mai sănătos.
- Renunţă la gândirea orientată spre soluţii rapide în favoarea unui stil de viaţă orientat spre longevitate.
- Nu-ţi face griji că vei face greşeli. Aşteaptă-te la asta şi învaţă din ele.

**Practica de astăzi:** *Ce decizie ai putea lua pentru sănătatea creierului tău?*

## ZIUA 17

# Dezvoltă un ritm sănătos

*Continuă astfel, pas cu pas.* După faza „de început" (Ziua 16), oamenii care sunt consecvenţi dezvoltă un ritm sănătos. Obiceiurile sănătoase pentru creier încep să-ţi intre în mână. Confuzia mentală dispare. Începi să faci legături între anumite alimente şi cât de ridicat sau scăzut este nivelul tău de energie. Devii mai priceput în a recunoaşte negativitatea şi a te opri pentru a evalua gândurile negative din capul tău. Sigur, este în continuare necesar să fii proactiv în privinţa alegerilor tale, pentru că acestea nu s-au transformat încă în obiceiuri. Parcurgerea acestei faze de creare a unor ritmuri sănătoase durează între una şi trei luni pentru persoanele extrem de ambiţioase, şi între trei şi şase luni pentru persoanele care preferă un ritm lent şi constant.





Scanat cu CamScanner

**Lunile 2-6: Dezvoltarea unui ritm sănătos.** Acesta este momentul în care încrederea în sine începe să crească.

- Odată ce îți dai seama cât de multă boală și sănătate precară a creierului există în jurul tău, devii mai preocupat de sănătatea creierului tău și ale persoanelor dragi. Devine mai simplu să ignori sau să răspunzi la orice critică venită din partea persoanelor cu obiceiuri nesănătoase.
- Ți-ai primit analizele și lucrezi pentru a le optimiza. Îți ataci factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE și iei măsuri active pentru a-i preveni.
- Ai găsit mai multe alimente care îți plac și care te plac la rândul lor.
- Îți dezvolți noi rutine, inclusiv practici precum rugăciunea, imagistica ghidată, mersul pe jos și înfruntarea gândurilor negative automate (ANT). Rutina ta devine mai simplă și mai bine definită. Îți găsești ritmul.
- Ai început să împărtășești acest mesaj cu prietenii, colegii de muncă și persoanele dragi.
- Simți în sfârșit că poți transforma toate acestea într-o rutină pe termen lung, în loc să le îndeplinești doar timp de câteva săptămâni sau luni.
- Greșelile o să devină din ce în ce mai rare. Cu toate că o să ai ocazional o zi proastă, o să revii rapid pe drumul cel bun.

**Practica de astăzi:** *Răspunde la două întrebări: „Cum m-am schimbat de când am început un program de sănătate a creierului?" „Ce anume mă face să continui?"*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 18

# Sănătatea creierului devine automată și se transformă într-o obișnuință

*Să fii bolnav este dificil, sănătatea creierului este ceva simplu.* Scopul este acela ca obiceiurile tale să se transforme din dificile în naturale și simple. De obicei, acest lucru durează între patru și șase luni pentru persoanele extrem de ambițioase, și între șase și 12 luni pentru persoanele care preferă un ritm lent și constant. Scopul este să rămâi consecvent și perseverent indiferent de provocările cu care te confrunți, cum ar fi schimbări la locul de muncă sau în familie (pe care le avem toți). Dar dacă reușești să ajungi în acest punct, o să fii un războinic al creierului pentru tot restul vieții.

**Lunile 6-12: Faza automată.** Sănătatea creierului devine o rutină. Te gândești: „Nu-i nicio problemă. Pot să fac asta." Îți este ușor să faci lucrurile benefice pentru sănătatea ta.

- Greșelile au loc rar, iar atunci când se întâmplă, o iei pur și simplu de la capăt. Renunțarea nu reprezintă o opțiune.
- Îți refaci analizele și vezi progresul.
- Îți place să descoperi noi alimente și rețete.
- Iei vitamine și suplimente la fel de constant pe cât te speli pe dinți.
- Te simți imediat indispus dacă obiceiurile tale de sănătate sunt întrerupte; preferința ta este aceea de a face tot timpul ceea ce este benefic pentru corpul tău.
- Vrei să-ți ajuți prietenii și familia să devină mai sănătoși.
- Poate că mănânci desert, dar alegi unul care să-ți susțină sănătatea, în loc să o afecteze.
- Refuzi pâinea înainte de masă.
- Nici măcar nu te gândești să bei un pahar de vin, cu atât mai puțin două.
- Exercițiile fizice fac parte din rutina ta zilnică. Nu le ratezi pentru că acestea sunt la fel de importante pentru tine ca prezența la recitalul copilului tău sau la o ședință la locul de muncă.
- Răspunzi pozitiv la alegerile sănătoase pentru creier și le respingi imediat pe cele dăunătoare.

**Practica de astăzi:** *Descrie trei moduri în care viața ta se va îmbunătăți dacă ajungi la faza automată a obiceiurilor de sănătate a creierului.*





Scanat cu CamScanner

# ZIUA 19

## Nu poți să schimbi ceea ce nu măsori

*Sănătatea fizică a corpului și a creierului este întrepătrunsă cu sănătatea minții.* Afecțiunile fizice – precum obezitatea, diabetul și inflamația cronică – sunt asociate cu o minte nesănătoasă și cu un risc crescut de depresie, ADD/ADHD și boala Alzheimer. Pentru a-ți îmbunătăți mintea, trebuie să-ți cunoști și să-ți îmbunătățești constant valorile importante pentru sănătatea ta. Iată 12 valori importante pe care trebuie să le monitorizezi în fiecare an:

**Sănătate generală**

1. **Indice de masă corporală (IMC):** Găsește un calculator online și străduiește-te să te încadrezi în intervalul sănătos (18,5-25).
2. **Tensiune arterială:** Intervalul optim este între 90-120 pentru presiunea sistolică și între 60-80 pentru presiunea diastolică.
3. **Numărul de ore pe care le dormi pe noapte:** Încearcă să dormi între 7-9 ore.

**Teste de sânge**

4. **Nivelul de vitamina D:** Nivelul optim este de 50-100 mg/dL.
5. **Hormonul de stimulare tiroidiană (TSH):** Nivelul optim este de 0,4-3,0 uIU/mL.
6. **Proteina C reactivă:** Nivelul optim este de 4,0–5,6.
7. **Hemoglobina A1c:** Valorile normale sunt situate între 4,0–5,6.
8. **Colesterolul total:** Nivelul optim este de 160-200 mg/dL; valorile sub 135 sunt asociate cu depresia.
9. **Feritina:** Nivelul optim este de 40–100 ng/mL.
10. **Testosteronul liber și cel total:** depind de vârstă și sex.
11. **Indexul Omega-3:** Nivelul optim este > 8%.



Scanat cu CamScanner

**Riscuri modificabile pentru sănătate**

12. Cât de mulți dintre cei mai importanți zece factori de risc modificabili pentru sănătate ai? Lucrează pentru a-i elimina pe toți.

- Fumat/vapat
- Tensiune arterială crescută
- IMC supraponderal sau obez
- Inactivitate fizică
- Glicemie ridicată
- Abuz de alcool
- Omega-3 scăzut
- Aport scăzut de grăsimi polinesaturate
- Consum mare de sare
- Aport redus de fructe/legume

**Practica de astăzi:** *Contactează-ți furnizorul de servicii medicale pentru a programa teste de laborator, astfel încât să poți măsura aceste aspecte importante pentru sănătate.*

## ZIUA 20

# Oamenii se îmbolnăvesc sau se însănătoșesc în patru cercuri

*Gândește-te întotdeauna la oameni ca la ființe întregi, nu ca la simptomele lor.* Pentru a ajuta oamenii de orice vârstă în legătură cu orice problemă, mă gândesc mereu la aceștia ținând cont de patru cercuri:

1. **Biologic:** modul în care funcționează creierul și corpul tău fizic.
2. **Psihologic:** felul în care gândești, inclusiv orice probleme de dezvoltare.
3. **Social:** conexiuni, stres și situația actuală de viață.
4. **Spiritual:** sentimentul de sens și scop.

Gândește-te la biologia ta ca la *hardware-ul sufletului tău*. Gestionarea acestui aspect al vieții tale include prevenirea sau tratarea celor 11 factori de risc major care afectează creierul și corpul.



Scanat cu CamScanner

Odată ce îți optimizezi hardware-ul, trebuie să îți *programezi software-ul*, pe care eu îl consider a fi cercul psihologic și care include modul în care gândești și vorbești cu tine însuți. Dezvoltarea disciplinei mentale este esențială pentru o viață sănătoasă și fericită. Aceasta va include să înveți cum să elimini ANT-urile (gândurile negative automate) care te mențin gras, deprimat și confuz mintal; cum să îmblânzești dragonii din trecut (marile probleme psihologice care te împiedică să fii fericit); și cum să renunți la obiceiurile proaste care te mențin pe loc.

Pe măsură ce îți optimizezi hardware-ul și software-ul vieții, este timpul să-ți întărești *conexiunile de rețea* sau cercul social prin îmbunătățirea calității relațiilor, prin gestionarea stresului de zi cu zi și prin controlul influenței pe care ceilalți oameni și societatea îl au asupra creierului și minții tale.

Deși zonele fizice, mentale și relaționale ale vieții sunt esențiale pentru sănătatea creierului, ai și o dimensiune spirituală. Mintea ta are capacitatea de a gândi profund în legătură cu sensul vieții tale. Poți să reflectezi la întrebări precum: „Ce anume dă sens vieții mele? Cum pot să ajut alte persoane? Ce îmi susține cele mai importante valori?" Dacă ai un scop dincolo de propria persoană, poți trăi o viață plină de semnificație. Scopul poate înlătura problemele prezente în celelalte trei cercuri.

Vor urma numeroase capitole și exerciții pentru fiecare dintre aceste cercuri, astfel încât să te ajute să trăiești o viață echilibrată.

**Practica de astăzi:** *Evaluează-ți sănătatea în fiecare dintre cele patru cercuri. Pentru fiecare cerc, scrie un punct forte și o vulnerabilitate pe care o ai.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 21

## Motivul pentru care colecționez căluți de mare



*În fiecare zi, produci 700 de noi celule stem hipocampale. Comportamentul tău poate să le protejeze sau să le ucidă.* Adun căluți de mare de când am scris *Memory Rescue* în 2017 pentru a onora o parte a creierului denumită hipocamp, care provine de la cuvântul în limba greacă ce înseamnă „căluț de mare", datorită formei sale. Cu toții avem doi hipocampi în interiorul lobului nostru temporal stâng și drept. Aceștia sunt esențiali pentru învățare, memorie și dispoziție. Atunci când hipocampii sunt răniți, nu poți să stochezi informații sau experiențe noi. În filmul „Mereu la prima întâlnire", Lucy (personajul interpretat de Drew Barrymore) are un accident grav de mașină care îi deteriorează hipocampii, iar după ce adoarme, amintirile ei din ziua precedentă sunt șterse. Hipocampii sunt una dintre primele zone afectate de boala Alzheimer.

Hipocampii sunt structuri speciale pentru că produc 700 de celule stem noi (sau pui de căluți de mare) în fiecare zi. În circumstanțe optime, cum ar fi un mediu sănătos, o nutriție bună, acizi grași omega-3, oxigen, flux sangvin adecvat și stimulare, acestea cresc. Dacă le punem într-un mediu toxic, se micșorează. În fiecare zi, fie îți hrănești și crești căluții de mare, fie îi ucizi.

Folosesc adesea analogia căluților de mare cu pacienții mei. În cazul uneia dintre aceștia, mi-a fost greu să o conving să nu mai consume marijuana. Știind că era iubitoare de animale, i-am explicat modul în care marijuana dăuna puilor de căluți de mare și nu le permitea acestora (sau ei) să-și atingă potențialul. Ea a strigat: „Dr. Amen, nu este corect. Știți cât de mult îmi plac animalele!" La scurt timp după aceea, însă, a încetat să mai fumeze iarbă.

**Practica de astăzi:** *Numește trei dintre comportamentele tale care susțin dezvoltarea hipocampilor și trei comportamente toxice care îi micșorează.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 22

## Motivul pentru care colecţionez furnicari



*Nu trebuie să crezi fiecare prostie pe care o gândeşti.* Colecţionez furnicari de aproximativ 30 de ani. ANT[2] înseamnă gânduri negative automate – gândurile care ne vin automat în minte şi ne strică ziua. Aveam 28 de ani şi eram în timpul rezidenţiatului meu în psihiatrie la Centrul Medical Naţional Militar Walter Reed când am aflat că nu trebuie să cred fiecare prostie pe care o gândesc. A fost atât de eliberator!

Cu toţii avem zile stresante la locul de muncă, dar unele dintre ni se par în afara oricăror limite. Am avut o astfel de zi odată. Avusesem pacienţi dificili toată ziua. Abia aşteptam să ajung acasă şi să mă relaxez. Dar furnicile care puseseră stăpânire pe bucătăria mea au avut o idee complet diferită. Erau pretutindeni. Era groaznic. Deşi relaxarea nu se mai afla pe ordinea de zi, am avut o epifanie clinică în timp ce le înlăturam. La fel cum furnicile îmi infestaseră bucătăria, ANT-urile – gândurile negative automate – invadau minţile pacienţilor mei şi le furau fericirea. A doua zi, în drum spre birou, m-am oprit la magazin şi am luat un alt spray pentru furnici, astfel încât să ilustrez nevoia de a elimina ANT-urile care le infestau minţile.

De-a lungul timpului, mi-am dat seama că aveam nevoie de o analogie mai puţin toxică decât sprayul pentru furnici, aşa că am fost într-un magazin de păpuşi din complexul Pier 39 din San Francisco şi am cumpărat o păpuşă în formă de furnicar. Pacienţilor mei, în special copiilor, le-a plăcut la nebunie; şi astfel a luat naştere colecţia mea de furnicari. Una dintre poveştile mele preferate este despre un băieţel de opt ani care a venit la consultaţie pentru că suferea de atacuri de panică. Atunci când l-am învăţat cum să elimine ANT-urile, starea lui s-a ameliorat rapid. Următoarea dată când l-am văzut, l-am întrebat despre populaţia de furnici din capul lui. El mi-a răspuns: „Este un oraş fantomă al furnicilor în capul meu."

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te: care este populaţia de furnici din capul meu? Dacă este una mare, începe să-ţi notezi gândurile negative, iar eu te voi învăţa în curând cum să le elimini.*

2 În limba engleză, „ant" se traduce drept „furnică" (n. tr.).



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 23

## Motivul pentru care colecționez pinguini



*Concentrează-te pe lucrurile care îți plac la alte persoane mai mult decât pe cele care nu îți plac.* Fiul meu, Antony, a fost un copil cu o voință puternică. De fiecare dată când îi ceream să facă ceva, voia să dezbată cu mine lucrul respectiv. Era incredibil de frustrant. Pentru a ajuta la îmbunătățirea relației noastre, am decis că trebuie să ne petrecem mai mult timp împreună, așa că într-o zi am mers să ne distrăm la Sea Life Park.

Înainte de finalul zilei, am fost să vedem spectacolul lui Fat Freddy. Freddy era un pinguin drăguț, dolofan și talentat care sărea printr-un cerc înconjurat de flăcări și se arunca în apă de pe trambulină. Putea chiar să numere cu înotătoarele și să joace bowling cu ciocul. Ori de câte ori dresoarea lui îi cerea să facă ceva, el se conforma. Eram curios să aflu cum reușise dresoarea să-l învețe pe Freddy să se conformeze astfel, mai ales că mie îmi era atât de greu să-l conving pe fiul meu să facă ce-mi doream. După spectacol, m-am oprit și am întrebat-o cum a reușit să-l determine pe Freddy să răspundă atât de bine la comenzile ei. Strategia pe care mi-a împărtășit-o era extrem de simplă. Ea mi-a spus că, de fiecare dată când Freddy face ce i se cere, îi oferă un soi de recompensă, fie că este vorba despre un pește, o îmbrățișare sau altceva ce îi place. Mi-a spus: „Îl observ atunci când se comportă bine, lucru pe care majoritatea părinților nu-l fac."

În acel moment am avut o epifanie. Rareori îl băgam pe Antony în seamă atunci când făcea ce trebuie, dar mereu îi acordam atenție atunci când făcea ceva greșit. Îl antrenasem fără să vreau să facă lucrurile care mă irită. Voia ca eu să-l observ, chiar dacă se comportă urât.

Din acea zi memorabilă, colecționez pinguini pentru a-mi aminti să remarc lucrurile pozitive la oamenii din viața mea, nu pe cele negative. Până în prezent, am ajuns la o colecție de peste 2 000 de pinguini de toate felurile. Cine ar fi ghicit vreodată că unul dintre cele mai bune sfaturi de parenting și relații pe care l-am primit vreodată a venit de la un mic pinguin pe nume Freddy?

**Practica de astăzi:** *Remarcă astăzi un lucru care îți place la una sau două persoane din viața ta și continuă să procedezi astfel cât mai des cu putință pe viitor.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 24

# Motivul pentru care colecționez fluturi



*Fluturii sunt simbolul universal al schimbării, speranței, reînnoirii, nașterii spirituale și transformării.* Am avut privilegiul de a asista la multe transformări la Clinicile Amen. Adesea, oamenii vin la noi deprimați, anxioși, dependenți sau suicidali și se confruntă cu probleme la școală, la locul de muncă sau în relații. Atunci când le optimizăm și echilibrăm creierul și le întărim mințile, viețile lor se îmbunătățesc adesea în mod spectaculos. „Schimbă-ți creierul, schimbă-ți viața" este o frază pe care am repetat-o de mii de ori. Fluturii sunt simbolul perfect al schimbării și al muncii pe care o facem cu pacienții noștri. Aceștia reprezintă munca mea de o viață. Nu sunt singurul care simte acest lucru; multe culturi privesc fluturii în același mod. Ei ne reamintesc, de asemenea, că viața este scurtă și că trebuie să ne concentrăm asupra prezentului.

Pentru a deveni cine ești cu adevărat menit să fii, trebuie să-ți dai seama că ești mai mult decât un creier sau un corp. Ești, de asemenea, mai mult decât un loc de muncă, un părinte sau un partener; ai o latură spirituală. Această latură a ta poate să gândească profund la întrebări precum:

- Care este sensul vieții mele?
- Unde găsesc un scop?
- De ce mă aflu aici?
- Ce prețuiesc cel mai mult în viață?
- În ce anume cred?
- Ce rol are credința în viața mea?
- Cum mă conectez cu oamenii din trecut și din viitor?
- Care este conexiunea mea cu Pământul?

Să crezi că ai un scop te ajută să îți înțelegi conexiunile cu alte persoane și cu lumea, îți permite să conștientizezi că viața ta nu se limitează la tine însuți și îți confirmă că viața ta este importantă. Fără un sentiment mai profund de sens și scop, mulți oameni se confruntă



Scanat cu CamScanner

cu lipsa de speranță sau de țel. O viață spirituală este esențială pentru a te simți întreg și conectat. Cercetări din mai multe surse raportează că existența unui sens și a unui scop în viață îți îmbunătățește sănătatea și te ajută să trăiești mai mult.

**Practica de astăzi:** *Petrece timp reflectând la întrebările spirituale de mai sus.*

## ZIUA 25

## Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul biologic

*Aspectele fizice ale creierului și corpului tău funcționează împreună.* Când am scris cartea *Creier sănătos, minte sănătoasă* am introdus conceptul de conducător bun versus conducător malefic. Acesta a evoluat din conceptul Căii Războinicului Creierului. Prioritatea conducătorului malefic este să creeze și să perpetueze bolile mintale. Cum ar proceda el pentru a face acest lucru? Conducătorul malefic ar întoarce cele patru cercuri (biologic, psihologic, social și spiritual) împotriva noastră, ar crea politici și ar promova comportamente garantate să amplifice problemele și să maximizeze factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE. Pe de altă parte, dacă un conducător bun ar fi la putere, ce ar face acesta pentru a pune capăt bolilor mintale? Conducătorul bun ar încuraja oamenii să se folosească de cele patru cercuri pentru a îmbunătăți sănătatea corpului și ar pleda pentru politici și comportamente care ar ajuta la minimalizarea factorilor de risc MINȚI STRĂLUCITE.

În cercul biologic, conducătorul malefic ar perpetua războiul biologic în America pentru a menține majoritatea populației bolnavă și obosită (în prezent, 88% dintre noi). Conducătorul malefic ar deschide restaurante fast-food peste tot și ar permite mass-mediei, finanțată adesea de industria farmaceutică, să creeze o narațiune conform căreia suplimentele naturale nu sunt utile și pot, de fapt, să dăuneze oamenilor.

Conducătorul bun ar contracara mesajele și comportamentele care afectează sănătatea fizică prin crearea unor programe la nivel național pentru ca oamenii să ajungă să-și iubească corpul și creierul. Ar



Scanat cu CamScanner

începe să facă acest lucru în școli și s-ar extinde în biserici, întreprinderi și centre de bătrâni – oriunde se adună oamenii.

**Practica de astăzi:** *Comportamentele tale din cercul biologic îți susțin sănătatea sau dăunează creierului tău și al altor persoane?*

## ZIUA 26

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul psihologic

*Succesele și eșecurile, speranța, sentimentul de valoare de sine și puterea personală fac parte din cercul psihologic.* În cercul psihologic al sănătății, conducătorul malefic s-ar folosi de războiul psihologic pentru a-și răni supușii. Acesta include ignorarea traumelor emoționale din trecut create de părinți alcoolici sau dependenți de droguri și neabordarea traumelor din prezent sau din trecut cauzate de cutremure, incendii, inundații, imigrare și comportamente criminale. I-ar pune, de asemenea, pe politicieni să prezinte tipare de gândire indisciplinate și negative, în care dau mereu vina pe celălalt partid pentru problemele țării; nu și-ar învăța niciodată supușii cum să elimine ANT-urile care le infestează mințile; și ar permite rețelelor de socializare să inducă rușine prin încurajarea la comparații constante cu alte persoane care ar fi sau nu reale. Conducătorul malefic le-ar da oamenilor frâu liber pentru a-și expune ideile pline de ură în mod anonim, fără să sufere consecințe.

Conducătorul bun i-ar ajuta pe oameni să-și optimizeze creierul; ar opri rețelele de socializare din a deveni monopoluri, astfel încât un număr limitat de persoane să nu aibă puterea de a controla mințile mulțimilor; ar învăța oamenii cum să-și gestioneze traumele actuale sau din trecut; ar include abilitățile de gândire rațională (eliminarea ANT-urilor) în programa educațională, alături de modalități de a-i ajuta pe oameni să-și autoregleze corpurile și emoțiile cu ajutorul imagisticii ghidate și al meditației; ar face psihoterapia disponibilă pentru cei care își doresc sau au nevoie de ea, mai ales dacă au suferit de traume emoționale în trecut; ar solicita tuturor terapeuților să aibă module de sănătate a creierului ca parte a programelor



Scanat cu CamScanner

lor de educație; și ar încorpora mai multe spații verzi în planificarea urbană pentru a promova stări de spirit mai bune și a reduce incidența bolilor mintale.

**Practica de astăzi:** *Cât de des simți că ești îndeajuns? Cât de des crezi că nu ești îndeajuns? Ce factori din copilărie (adopție, neglijare/abuz, pierdere, traume, stabilitate, laude, mesaje pozitive) ți-au influențat sănătatea psihologică?*

## ZIUA 27

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul social

*Calitatea relațiilor tale și nivelul actual de stres arată cât de sănătos ești în cercul social.* În cercul social al sănătății, conducătorul malefic ar cauza o polarizare și conflicte în rândul poporului său, supunându-i oamenii unui stres cronic care să-i separe unii de alții, astfel încât conducătorul să poată deține mai multă putere. Acesta ar bombarda oamenii cu știri negative, creând o mentalitate de tip „noi contra lor" și ar întoarce grupurile politice și rasiale unele împotriva celorlalte. S-a demonstrat că urmărirea a doar 14 minute consecutive de știri negative crește atât starea de anxietate, cât și pe cea de tristețe. Un conducător malefic ar spori, de asemenea, presiunea socială de a rămâne conectat la telefon și la rețelele de socializare pentru muncă și pentru relații, fără a lăsa suficient timp pentru somn și îngrijire de sine, și ar crea o societate în care dispensarele de marijuana recreațională există la fiecare colț, iar alcoolul este promovat ca aliment sănătos. În exemple de geniu antreprenorial al conducătorului malefic, Cercetașele vând acum prăjituri în fața dispensarelor de marijuana. În 2014, o Cercetașă de 13 ani a vândut 177 de cutii de fursecuri în fața unui dispensar de marijuana din San Francisco. După ce a stat acolo pentru scurt timp, a fost nevoită să cheme ajutoare pentru a fi reaprovizionată.

Un conducător bun ar face formarea profesională, asistența medicală, formarea parentală și asistența financiară ușor de accesat pentru cei care au nevoie de ele și ar milita pentru cursuri de gestionare a stresului în școli și întreprinderi. Diminuarea stresului cotidian (relații,



Scanat cu CamScanner

muncă, finanțe și sănătate) scade inflamația și îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar. Un bun conducător ar oferi cursuri de abilități de luare a deciziilor pentru a-i ajuta pe oameni să ia decizii mai bune în viață și să fie mai puțin stresați. Iei decizii mai bune atunci când ai obiective clare, dormi mai mult de șapte ore, eviți stările de hipoglicemie (consumi proteine și grăsimi sănătoase la fiecare masă) și elimini ANT-urile atunci când acestea atacă.

**Practica de astăzi:** *Cum îți afectează stresul cele mai importante relații? Care dintre relațiile tale sunt afectate de stres?*

## ZIUA 28

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul spiritual

*Toți suntem ființe spirituale create cu un scop divin.* Viețile noastre contează; fiecare dintre noi are un rol de jucat și o menire de îndeplinit. Fără această conexiune spirituală, mulți oameni se confruntă cu un sentiment de disperare sau de lipsă de sens.

Pentru a ne împiedica să ne conectăm cu sensul și scopul, un conducător malefic ar încuraja oamenii să trăiască o viață frivolă, lipsită de valori și de conexiune cu o viață dincolo de ei înșiși; ar pune liderii să promoveze o viață amorală, făcând ca acest comportament să pară normal sau chiar dezirabil; și i-ar denigra și demoniza pe cei care nu gândesc la fel.

Pe de cealaltă parte, un conducător bun ar avea lideri care să promoveze vieți cu un scop precis și să-i inspire pe ceilalți să facă același lucru; ar încuraja credințele și practicile spirituale fără să le impună; ar încuraja o legătură profundă cu trecutul, viitorul și planeta; și ar practica toleranța, învățându-i pe oameni că nu există influență fără o conexiune personală cu ceilalți.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te: care este un lucru cu sens pe care îl pot face astăzi? Adaugă-l apoi pe lista cu lucruri de făcut.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 29

# Toate problemele psihiatrice au cauze multiple

*Să pui cuiva diagnosticul de depresie este ca și cum i-ai pune diagnosticul de durere în piept.* De ce nu pun medicii diagnosticul de durere în piept? Pentru că aceasta este un *simptom* cu multe cauze diferite. Ce poate cauza durerea în piept? Atacul de cord, ulcerul, gazele, anxietatea și doliul. Depresia (la fel ca orice altă problemă psihiatrică) este la fel. Este un grup de simptome cu multe cauze diferite. Ce poate cauza depresia? Atât de multe lucruri: stresul cronic, problemele în relații, loviturile la cap, abuzul de droguri, hipotiroidismul, cancerul pancreatic, numeroase medicamente, tendințele genetice și doliul.

Cu ajutorul imagisticii cerebrale, am văzut că depresia are cel puțin șapte tipare. Poți să ai prea multă activitate în partea frontală a creierului și să gândești prea mult sau să-ți faci griji excesive, sau poți să ai prea puțină activitate în această parte a creierului și să ai probleme în a gândi sau a-ți controla impulsurile. Depresia nu provine dintr-o singură cauză; prin urmare, dacă prescrii tuturor persoanelor același tratament, acest lucru va duce inevitabil la eșec. Și totuși, întocmai asta se întâmplă în fiecare zi în țara noastră. Mulți pacienți spun medicilor lor că sunt deprimați și ies din cabinet după o consultație de șapte minute cu mostre din cel mai nou medicament, fără să aibă vreo idee în legătură cu tipul de depresie pe care îl au. Acest lucru poate cauza probleme.

Înainte ca eu și soția mea, Tana, să ne cunoaștem, ea devenise deprimată după ce fusese tratată de cancer tiroidian la 20 de ani. Un psihiatru i-a prescris Prozac, care i-a scăzut anxietatea atât de mult, încât a început să ia decizii riscante – ceva complet ieșit din comun pentru ea. Când am scanat creierul Tanei, am descoperit că avea activitatea scăzută în cortexul prefrontal, ceea ce făcea ca Prozac să fie o alegere proastă pentru ea. Prozac calmează activitatea cerebrală și tinde să funcționeze pentru persoanele care au creierul hiperactiv. Dar pentru persoanele cu o activitate scăzută, acesta îi poate dezinhiba și îi poate determina să ia decizii greșite. Este esențial să cunoști tipul de depresie, ADD/ADHD sau dependență pe care îl ai, astfel încât să obții ajutorul potrivit. La Clinicile Amen, folosim imagistica SPECT pentru a ne ajuta să ne înțelegem și tratăm pacienții, dar mi-am dat seama acum mult timp că nu toată lumea poate să facă o astfel de scanare. Așadar, pe baza a mii de scanări, am dezvoltat un chestionar pentru



Scanat cu CamScanner

a ajuta oamenii să prevadă cum ar putea arăta scanarea lor dacă și-ar face una.

**Practica de astăzi:** *Răspunde la chestionarul de evaluare a sănătății creierului la brainhealthassessment.com.*

## ZIUA 30

# De ce detest termenul de *boală mintală* și de ce ar trebui să-l detești și tu

*Termenul de* boală mintală *îi face pe oameni să se simtă rușinați, perpetuează stigmatizarea și îi împiedică să primească ajutor.* Întotdeauna am detestat acest termen și ar trebui să-l detești și tu. Acesta pune accentul pe domeniul greșit – pe psihicul sau mintea ta – care este vag și greu de definit, în timp ce imagistica cerebrală ne arată clar că problemele de sănătate ale creierului sunt cele care îți fură mintea. Atunci când cineva este diagnosticat cu o „boală mintală", acest lucru îl stigmatizează adesea sau îl face să se simtă rușinat, ceea ce scade probabilitatea de a cere ajutorul.

La începutul carierei mele, am învățat că puțini oameni vor să consulte un psihiatru pentru că se tem să nu fie etichetați ca fiind defecți sau anormali, dar toată lumea își dorește un creier mai bun. Trebuie să reetichetăm sănătatea mintală ca fiind sănătatea creierului! Atunci când schimbăm subiectul de la sănătatea mintală la sănătatea creierului, totul se schimbă. Oamenii încep să-și vadă problemele ca fiind *medicale*, nu *morale*, ceea ce le diminuează sentimentele de rușine și vinovăție și stârnește înțelegere și compasiune din partea familiilor lor. Sănătatea creierului este, de asemenea, un termen mai potrivit. Acesta le oferă speranța și dorința de a primi ajutor, dar și motivația de a face schimbările necesare în stilul de viață pentru a-și îmbunătăți creierul. Oamenii își doresc un creier mai bun, astfel încât să poată avea o viață mai bună, după ce înțeleg că acesta controlează tot ceea ce fac și tot ceea ce sunt.

**Practica de astăzi:** *Cunoști pe cineva care ar putea beneficia de pe urma acestui mesaj? Cine are nevoie de un creier mai bun? Trimite-i un mesaj scurt despre lecția de astăzi, cum ar fi: „Un creier mai bun duce întotdeauna la o viață mai bună. Hai să ne îmbunătățim creierul împreună."*

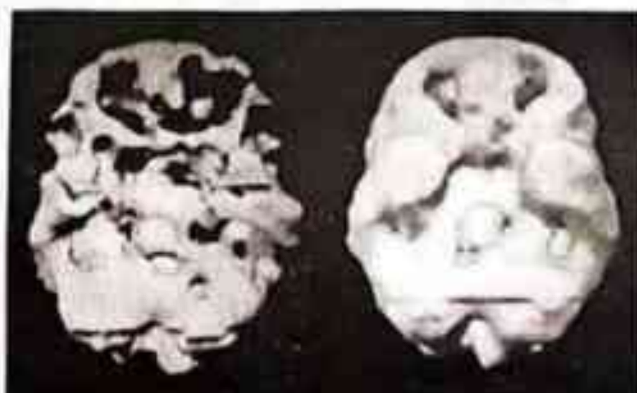


Scanat cu CamScanner

## ZIUA 31

# Modul în care imagistica cerebrală schimbă totul: Steve și schizofrenia

*Nu m-am așteptat niciodată la un sărut de recunoștință.* Cu câțiva ani în urmă, am întâlnit o lideră a Alianței Naționale pentru Boli Mintale (NAMI). Aceasta a făcut o programare pentru a-i consulta fiul, pe Steve, care suferea de schizofrenie paranoidă. Trăise pe străzi pentru că era violent și se împotrivea oricărui ajutor. Când l-am întâlnit pe Steve, nu am avut niciun dubiu că era psihotic. Nu voia să ia niciun medicament și s-a asigurat că eu știu că nimeni nu-l poate forța în acest sens. Dar am continuat să vorbesc cu el și l-am întrebat dacă era dispus să facă o scanare a creierului. Văzuse scanările afișate în biroul meu și i-au stârnit curiozitatea, așa că a fost de acord. Erau atât de multe leziuni pe scanarea lui! Când am comparat-o cu cea a unui creier sănătos, a tăcut și s-a uitat fix la ele. În mod surprinzător, m-a întrebat apoi dacă puteam să-l ajut. Faptul că a văzut scanările l-a ajutat să-și schimbe perspectiva de la furie și rezistență, la deschidere și curiozitate. Am văzut acest tip de transformare de atâtea ori.




Acest lucru mi-a permis să-i spun lui Steve despre tratamentele pe care le aveam și care erau mai bune decât tot ceea ce încercase el. Mai întâi, i-am cerut să ia un antipsihotic mai nou și să revină apoi să mă vadă peste trei săptămâni. O săptămână mai târziu, am văzut-o pe mama lui Steve stând în sala de așteptare. Nu avea programare. Când m-a văzut, s-a ridicat în picioare și m-a sărutat. Mi-a spus entuziasmată că Steve se simțea deja mult mai bine. Pentru că era mai calm acum, îl chemase înapoi acasă. Era atât de recunoscătoare.



Scanat cu CamScanner

La următoarea programare a lui Steve, am putut să văd cât de bine se simțea. Când i-am făcut o altă scanare a creierului, l-am lăsat să compare scanarea inițială cu cea nouă. Apoi l-am întrebat: „Ce creier vrei?"

„Pe cel sănătos!" a răspuns el.

„Atunci trebuie să-ți iei medicamentele și să-ți tratezi bine creierul", i-am spus.

Faptul că și-a văzut starea propriului creier a reprezentat punctul de cotitură pentru Steve și pentru cei care îl iubeau.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te dacă nu există un motiv diferit pentru care persoanele dificile din viața ta se comportă așa cum o fac.*

## ZIUA 32

# Este simplu să spui cuiva că e rău; este mai greu să întrebi de ce

*Să numești pe cineva nebun, rău sau țicnit este doar un alt mod de a spune că s-ar putea să aibă probleme la nivelul creierului.* Mi-am început cartea *Creier sănătos, minte sănătoasă* cu o poveste despre un om fără adăpost pe care l-am văzut la intersecția dintre bulevardul Hollywood și strada Vine în timp ce conduceam pentru a înregistra un podcast. Bărbatul se împiedica în timp ce vorbea singur. Majoritatea oamenilor ar fi crezut imediat că are o problemă psihiatrică severă, precum schizofrenia, și s-ar fi întrebat de ce nu-și ia medicamentele.

În astfel de cazuri, am nevoie de o explicație mai profundă a *motivelor* pentru care oamenii se comportă în anumite moduri, ce anume li s-a întâmplat pentru a-i face să se comporte atât de straniu. După mai mult de 40 de ani de practică, am învățat că multe lucruri pot să-ți afecteze creierul și să-ți fure mintea fără ca tu să ai vreo vină. O lovitură la cap sau un chist cerebral, infecția cu boala Lyme sau COVID-19, probleme de sănătate intestinale sau expunerea la toxine de mediu precum mucegaiul – toate acestea pot să devasteze creierul și să-i determine pe oameni să se comporte haotic.

Acest concept mi s-a ancorat în creier după ce l-am evaluat pe nepotul meu de nouă ani, Andrew, care atacase o fetiță pe un teren de



Scanat cu CamScanner



baseball fără niciun motiv. Ar fi fost simplu să-l numim pe Andrew un băiat rău, iar 999 din 1 000 de psihiatri pentru copii l-ar fi pus să facă psihoterapie sau i-ar fi administrat medicamente psihiatrice. Când l-am scanat, însă, s-a dovedit că avea un chist de mărimea unei mingi de golf care ocupa spațiul lobului său temporal stâng, o parte a creierului implicată în violență. Odată ce chistul a fost drenat, comportamentul lui Andrew a revenit la normal. Era simplu să spui despre Andrew că e rău, dar mult mai eficient este să întrebi de ce.

**Practica de astăzi:** *Dacă cineva îți face ceva care ți se pare rău, nu te grăbi să judeci. Fă o pauză și întreabă-te ce s-ar putea afla în spatele comportamentului său.*

## ZIUA 33

## Structura revoluției științifice

*Învață să faci față criticilor.* Cariera mea a fost dedicată încercărilor de a pune capăt bolilor mintale prin crearea unei revoluții în domeniul sănătății mintale, dar m-am confruntat cu multă opoziție. Un lucru care m-a ajutat să trec peste asta a fost ceva ce filozoful Thomas Kuhn a scris în 1962 despre modul în care revoluțiile științifice apar de obicei în cinci etape. Aceleași etape se pot aplica și în cazul ideilor revoluționare din alte domenii și te pot ajuta să faci față criticilor.

**Etapa I: Se întrevăd discrepanțele.** *În prima etapă, revoluția începe atunci când paradigma standard începe să dea greș.* De exemplu, atunci când diagnosticam pacienții pe baza criteriilor din DSM (*Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*) cu depresie majoră sau ADD/ADHD, îi puneam sub trata-



Scanat cu CamScanner

mentul standard, cum ar fi Prozac sau Ritalin, și apoi vedeam că devin suicidali sau agresivi. Acest eșec bazat pe paradigmă a avut loc prea des și a fost traumatizant emoțional atât pentru pacienți, cât și pentru mine.

**Etapa II: Încep dezacordurile.** Odată ce paradigma începe să dea greș, experții încep să caute modalități de a-și îmbunătăți teoriile, dar nu vor să renunțe în totalitate la vechile lor modele și încearcă să rezolve totul prin mici schimbări, astfel încât să-și poată păstra puterea și influența. Acest lucru mă face să mă gândesc la cele șase versiuni ale DSM care au fost ajustate, dar nu revizuite substanțial din 1980.

**Etapa III. Revoluția:** În timp, apare o nouă paradigmă ce rezolvă multe dintre problemele din domeniu. O nouă paradigmă – cum ar fi „Îmbunătățește-ți creierul, iar mintea îi va urma exemplul" – reinterpretează cunoștințele existente, păstrând cele mai bune elemente din vechea paradigmă și integrând cele mai recente descoperiri într-un model nou.

**Etapa IV: Respingerea.** Noua paradigmă este apoi respinsă și ridiculizată de către liderii din domeniu. Această etapă poate dura zeci de ani. Fizicianul Max Planck, laureat al Premiului Nobel, a scris: „Un nou adevăr științific nu triumfă pentru că își convinge oponenții și îi face să vadă lucrurile în adevărata lor lumină, ci mai degrabă pentru că adversarii săi mor în cele din urmă și o nouă generație, familiarizată cu adevărul respectiv, se impune." Știința avansează prin înmormântări.

**Etapa V: Acceptarea.** Noua teorie este adoptată treptat, pe măsură ce oameni de știință mai deschiși și receptivi o acceptă la începutul carierei lor și devin mai târziu lideri în domeniu. Kuhn a remarcat, de asemenea, că noile paradigme sunt de obicei susținute de profesioniști care sunt nonconformiști și nu aderă la statu-quo. În prezent, mii de profesioniști din domeniul medical și al sănătății mintale au fost instruiți în activitatea noastră și au trimis peste 10 000 de pacienți la clinicile noastre.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la o idee importantă pe care ai avut-o și care a fost respinsă de alte persoane. Înainte de a renunța din cauza opoziției, identifică etapa în care te afli, pentru că acest lucru te poate ajuta să rămâi motivat și să continui să încerci.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 34

## Creierul tău se poate îmbunătăţi mâine

*În fiecare zi, acţiunile tale fie îţi ajută creierul, fie dăunează acestuia.* Nick, în vârstă de 25 de ani, era un luptător de MMA care a fost adus la clinică de către mama lui pentru că fusese arestat după o bătaie la beţie într-un bar şi începuse să aibă gânduri suicidale. L-am cunoscut atunci când am ţinut o prelegere la clinică. Ulterior, am analizat scanarea lui Nick împreună cu el. Aceasta indica leziuni cu o activitate scăzută a cortexului prefrontal (CPF) şi a lobului temporal. L-am întrebat dacă vrea să facă un experiment în ziua următoare. La momentul respectiv, făceam un studiu amplu pe jucătorii activi şi cei retraşi din NFL. Am observat niveluri ridicate de leziuni pe scanările lor SPECT, în special în zona cortexului prefrontal şi a lobilor temporali. Acest lucru nu a fost o surpriză. Noutatea interesantă din studiul nostru a fost că 80% dintre jucătorii noştri au prezentat îmbunătăţiri atunci când am lucrat pentru a-şi reabilita creierul, în special la nivelul fluxului sangvin, al memoriei, dispoziţiei, motivaţiei şi somnului. Programul nostru de reabilitare a inclus o combinaţie de suplimente nutritive (o multivitamină de calitate superioară, doze mari de acizi graşi omega-3, precum şi alţi nutrienţi pentru susţinerea funcţiei cerebrale, inclusiv ginkgo biloba şi fosfatidilserină).

I-am spus lui Nick că ştiu că suplimentele funcţionează, dar nu ştiu cât de repede urmează să-şi facă efectul. L-am rugat să revină la cabinet a doua zi la ora opt dimineaţa pentru a-i da suplimentele. Aveam să-l scanăm apoi după două ore şi jumătate. Nick era nerăbdător să vadă dacă suplimentele îl pot ajuta (vezi scanările de dinainte şi de după). După doar câteva ore, avea o creştere semnificativă a fluxului sangvin către întregul creier, în special către cortexul prefrontal şi lobii temporali. Asta nu înseamnă că era vindecat după o singură doză de suplimente, ci că era posibil să-şi transforme creierul dacă îl punea constant într-un mediu propice vindecării şi îi oferea suportul nutriţional de care avea nevoie.



Scanat cu CamScanner

ÎNAINTE DUPĂ 2 ORE ȘI JUMĂTATE



**Practica de astăzi:** *Numește un lucru pe care îl faci de obicei și care îți afectează creierul. Încetează să-l mai faci timp de o săptămână, și vezi cum te simți. Numește un lucru pe care îl faci de obicei și care îți ajută creierul (și asigură-te că îl faci astăzi).*

## ZIUA 35

# Creierul este un organ viclean

*Te rog să nu rostești cu voce tare fiecare prostie pe care o gândești.* Cu toții avem gânduri stranii, nebunești, stupide, sexuale sau violente pe care nimeni nu ar trebui să le audă vreodată. Câți dintre noi am văzut pe cineva într-un magazin alimentar cu brațele pline de cutii și ne-am întrebat cum ar fi să-i punem piedică doar ca să vedem cutiile zburând pretutindeni? Sunt eu singurul? Normal că nu acționăm în baza acestui gând. Cortexul nostru prefrontal (CPF), aflat în treimea frontală a creierului, este cel care ne protejează de aceste compulsii. Cortexul prefrontal este partea cea mai umană și mai grijulie a creierului. Acesta acționează ca o frână a creierului care ne împiedică să spunem sau să facem lucruri stupide. Comediantul Dudley Moore a spus odată că cel mai bun dispozitiv de siguranță auto este o oglindă retrovizoare în care se vede un polițist. Cortexul tău prefrontal acționează ca polițistul din capul tău.

Dar ce se întâmplă dacă această parte a creierului este afectată? Îmi aduc aminte că stăteam lângă o prietenă care suferise o leziune cerebrală ce i-a afectat cortexul prefrontal. Ne aflam lângă două femei supraponderale care discutau despre greutatea lor. Când prietena mea a auzit una dintre femei spunând: „Nu știu de ce sunt atât de grasă; abia



Scanat cu CamScanner

dacă ciugulesc", a izbucnit: „Da, ciugulești ca un condor!" Am fost îngrozit. După ce și-a dat seama că toată lumea din jur o auzise, și-a dus mâna la gură și a spus: „Oh, nu, cum de am zis așa ceva?"

Ar fi fost simplu să-mi judec prietena ca fiind o persoană rea, dar atunci când îi analizezi comportamentul cu ajutorul imagisticii cerebrale, începi să înțelegi de ce nu a dat dovadă de discernământ. Cortexul ei prefrontal era afectat.

**Practica de astăzi:** *Remorcă gândurile nebunești sau stranii care îți trec prin minte și observă pe cât de multe dintre acestea nu le pui în aplicare și nu le împărtășești cu nimeni.*

## ZIUA 36

# De unde știi dacă nu te uiți?

*Trebuie să ne uităm la creier dacă vrem să-l vindecăm.* De ce sunt psihiatrii singurii medici care nu se uită niciodată la organul pe care îl tratează? Cardiologii, gastroenterologii, ortopezii – de fapt, toți ceilalți medici specialiști – se uită la organele pe care le tratează, în timp ce psihiatrii doar ghicesc ce este în neregulă cu un pacient pe baza simptomelor acestuia. Din nefericire, acest lucru duce adesea la diagnostice greșite și la tratamente eșuate. Iată un exemplu.

CHIST



Când l-am întâlnit prima dată pe Coti, în vârstă de 17 ani, mi-a spus că vrea să-și taie mama în bucăți. Gândurile lui întunecate și malefice erau scăpate de sub control. Fusese tratat fără succes de șase psihiatri și fusese într-un program de tratament rezidențial de 15 luni, dar și într-un program de 30 de zile de tratament pentru abuzul de droguri.



Scanat cu CamScanner

Avea cel mai mare chist cerebral pe care-l văzusem vreodată. Era de mărimea unei mingi de tenis, ocupând spațiul lobului frontal stâng și al lobilor temporali. Comportamentul său s-a îmbunătățit după ce chistul a fost îndepărtat, deși încă mai avea probleme din cauza daunelor permanente provocate de acesta. De-a lungul anilor, am auzit mulți oameni plângându-se de costul scanărilor, dar pentru persoanele precum Coti, problemele cerebrale netratate sunt mult mai costisitoare la nivel de bani, stres familial și lipsă de libertate.

Cei mai mulți oameni care se confruntă cu probleme de „sănătate mintală" consultă un profesionist care le va cere să-și descrie simptomele. Pe baza celor spuse de pacienți, aceștia le dau un diagnostic și le prescriu un plan de tratament, totul fără niciun fel de informație biologică. De exemplu, un pacient poate spune: „Sunt deprimat" și va primi probabil un diagnostic cu același nume – depresie –, iar apoi i se va prescrie un antidepresiv care, conform unui număr mare de studii, nu funcționează mai bine decât un placebo decât în cazul persoanelor cu depresie severă. Dacă spune că este anxios, dezorientat sau că are schimbări de dispoziție, va primi probabil un diagnostic de tulburare de anxietate, deficit de atenție sau tulburare bipolară și i se vor prescrie medicamente antianxietate, cum ar fi Xanax (care s-a dovedit că este asociat cu provocarea demenței); medicamente stimulante, cum ar fi Adderall; sau litiu pentru a-i stabiliza dispoziția. Toate acestea fără nicio informație despre modul în care funcționează creierul său. Și ei mă fac pe mine nebun?

**Practica de astăzi:** *Urmărește prelegerea mea pe TEDx intitulată „The Most Important Lesson from 83,000 Scans" („Cea mai importantă lecție învățată după 83 000 de scanări"), care poate fi găsită la youtube.com/watch?v=esPRsT-lmw8.*

## ZIUA 37

# Este vorba de depresie sau demență?

*Nu mai zbura legat la ochi.* Îmi aduc aminte de unul dintre primii pacienți căruia i-am scanat creierul, pe nume Matilda. Era o femeie mai în vârstă care își lăsase din neatenție aragazul pornit, ceea ce aproape că provocase un incendiu. Fusese, de asemenea, implicată în câteva accidente de mașină, ceea ce a dus la pierderea permisului ei de conducere. Familia a adus-o la spital pentru că nu știau ce să



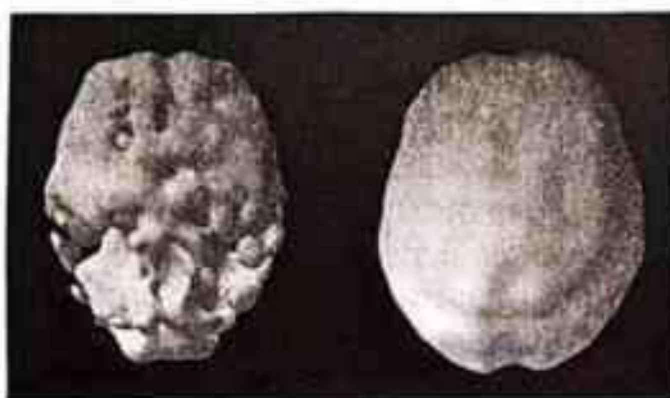
Scanat cu CamScanner

facă. Fusese diagnosticată cu boala Alzheimer și era clar că aceasta se agrava. Copiii ei adulți voiau să o interneze într-un centru de îngrijire pentru a se asigura că e în siguranță. Dar una dintre fiicele ei auzise despre noi și a făcut o programare. Au hotărât că aceasta avea să fie ultima lor încercare de a o ajuta. Mi-a spus că eram ultima lor speranță.

Primul meu gând, atunci când am întâlnit-o pe Matilda, a fost că avea într-adevăr boala Alzheimer, dar scanarea SPECT a arătat altceva. În regiunile care prezintă leziuni provocate de boala Alzheimer, scanarea ei părea sănătoasă. Ceea ce am văzut, în schimb, au fost semne de depresie. Cele două prezintă adesea simptome asemănătoare. Așa că i-am prescris Matildei un antidepresiv, care poate fi întocmai lucrul de care are nevoie o persoană pentru sănătatea creierului ei.

ALZHEIMERUL OBIȘNUIT

PSEUDODEMENȚA MATILDEI



Vestea bună este că nu a durat mult până când memoria Matildei s-a îmbunătățit. Odată ce s-a întâmplat acest lucru, ea a devenit mai vorbăreață și a început să ajute alți pacienți aflați în aceeași aripă a spitalului. În decurs de patru săptămâni, era pregătită să se întoarcă acasă. Atunci mi-a cerut o favoare. Puteam să trimit o scrisoare la Registrul Auto, astfel încât să-și recupereze permisul de conducere? Așa că am făcut o înțelegere. Dacă lua în continuare medicamentele și tot ce îi prescrisesem și se simțea mai bine în șase luni, iar scanarea dovedea acest lucru, aveam să fac tot posibilul pentru a o ajuta să-și obțină din nou permisul de conducere. Ghici cine a putut să conducă din nou în șase luni? Scanarea ei SPECT de monitorizare a arătat atât de multe îmbunătățiri, încât a putut să se urce din nou la volan în siguranță.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la momentele în care aproape că nu mai aveai nicio speranță pentru tine însuți sau pentru o persoană dragă. Este posibil ca sănătatea creierului să fi fost implicată în acele situații?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 38

# Păstrează amintirile vii

*Memoria ne face să fim ceea ce suntem.* Este țesătura sufletului nostru. Ne permite să ne păstrăm persoanele dragi aproape, chiar și atunci când acestea sunt departe. Memoria adăpostește bucuriile și durerile noastre, și toate lecțiile vieții. Memoria ne ajută să ne menținem în contact cu noi înșine și să ne dezvoltăm. Ne oferă, de asemenea, un scop ce dă sens vieții noastre. Atunci când memoria noastră este afectată, poate fi dificil să luăm decizii bune. Problemele de memorie ne limitează succesul la locul de muncă, ne fură independența și, în cele din urmă, ne fac să fim vulnerabili în fața lupilor din societate care vor să profite de noi.

Boala Alzheimer (BA), cea mai frecventă cauză a demenței, răpește amintirile, făcând ca viața unei persoane să devină de nerecunoscut. Peste șase milioane de americani trăiesc cu BA și se preconizează că acest număr se va dubla până în 2060. Iar vestea cu adevărat proastă este că, dacă ești binecuvântat să trăiești până la 85 de ani sau mai mult, ai o șansă de peste 33% să fii diagnosticat cu această boală. Ai o șansă din trei să-ți pierzi mintea. Acest lucru ar trebui să ne motiveze pe toți să urmăm întreaga viață un program de prevenire a BA.

Majoritatea medicilor și a oamenilor de știință cred că BA este genetică. Este parțial adevărat, dar eu și colegii noștri am ajuns la concluzia că aceasta este, în mare parte, o boală legată de stilul de viață, iar dacă îți alegi corect obiceiurile, îți reduci semnificativ riscul de a suferi de BA și de alte forme de demență. Sănătatea creierului scade, de asemenea, riscul de anxietate, depresie, tulburare hiperactivă cu deficit de atenție sau dependențe.

Dacă dorești să-ți păstrezi creierul sănătos sau să-l salvezi, în cazul în care acesta are probleme, trebuie să previi sau să tratezi cei 11 factori de risc MINȚI STRĂLUCITE care îți fură creierul, memoria și mintea. În următoarele săptămâni, o să explorăm în detaliu toți acești factori de risc.

**Practica de astăzi:** *Dacă nu ai efectuat încă Testul de Salvare a Memoriei pentru a vedea care sunt factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE pe care i-ai putea avea, accesează memoryrescue.com/assessment și parcurge textul acum.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 39

## Fluxul sangvin

*Celulele cerebrale nu îmbătrânesc; vasele de sânge sunt cele care îmbătrânesc.* Fluxul sangvin este esenţial pentru viaţă. Sângele transportă substanţele nutritive către fiecare celulă din organism şi elimină toxinele. Un flux sangvin scăzut reprezintă cel mai important factor de predicţie al imagisticii cerebrale pentru boala Alzheimer. Orice lucru care îţi deteriorează vasele de sânge îţi privează creierul de nutrienţii de care are nevoie.

Prin urmare, cum poţi să-ţi îmbunătăţeşti fluxul sangvin astăzi? Limitează cofeina şi nicotina. Ambele reduc fluxul sangvin către creier. O ceaşcă de cafea pe zi nu reprezintă o problemă, dar mai multă cofeină decât atât poate fi o problemă. Dă dovadă de seriozitate în tratarea hipertensiunii arteriale – pe măsură ce tensiunea arterială creşte, fluxul sangvin către creier scade. Dacă ai probleme cardiace, tratează-le cu seriozitate – orice lucru care dăunează inimii tale îţi afectează şi creierul. Evită sedentarismul. Consumul de ardei iute şi sfeclă roşie poate ajuta la creşterea fluxului sangvin, la fel şi administrarea suplimentului ginkgo (cele mai frumoase creiere pe care le-am văzut iau ginkgo). Fă exerciţii fizice, în special activităţi care implică coordonarea, precum tenisul sau tenisul de masă, şi fă plimbări alerte pe jos. Ştiai că oamenii care au 80 de ani şi care pot să meargă cu 5 kilometri pe oră au şanse de 90% să trăiască până la 90 de ani, dar cei care pot să meargă doar cu 2 kilometri la oră au şanse de 90% să nu trăiască până la 90 de ani? Îmi place, de asemenea, un tratament numit oxigenoterapia hiperbară, pentru că am văzut că acesta creşte fluxul sangvin către creier. Mai mult despre oxigenoterapia hiperbară în curând.

**Practica de astăzi:** *Mergi ca şi cum ai întârzia oriunde te-ai duce astăzi.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 40

# Cel mai bun sport pentru creier din lume

*În tenisul de masă, trebuie să-ți determini ochii, mâinile și picioarele să lucreze împreună în timp ce te gândești la traiectoria mingii.* Jocul meu preferat pentru creier este tenisul de masă. Unii oameni râd când spun asta la prelegeri, dar vorbesc serios. Dacă tu crezi că este doar un sport recreativ de subsol, nu ai cunoscut-o încă pe mama (aceeași mamă cu un creier perfect). Când eram copil, îi bătea pe toți cei cu care juca la masa din curtea din spate. Tenisul de masă este asemenea unui șah aerobic. Este excelent pentru coordonarea mână-ochi și pentru reflexe și-ți cere să folosești simultan multe zone diferite ale creierului; în timp ce urmărești mingea, îți dai seama de modul în care se rotește aceasta și planifici loviturile. Activează cerebelul, aflat în partea din spate jos a creierului, care este esențial pentru coordonare, dar și pentru coordonarea gândurilor sau rapiditatea cu care integrezi informații noi. În plus, spre deosebire de multe alte sporturi, tenisul de masă provoacă foarte puține lovituri la cap.

În Statele Unite există multe cluburi de tenis de masă și din ce în ce mai mulți mari jucători. Pickleballul are multe dintre aceleași beneficii. Se joacă pe o versiune mai mică a unui teren de tenis și explodează în popularitate. Cel mai bun mod de a începe să practici oricare dintre cele două sporturi este să îți procuri echipamentul și să înveți elementele de bază ale jocului. Recomand adesea să iei un antrenor USATT (Tenis de Masă în Statele Unite ale Americii) pentru a-ți dezvolta rapid abilitățile. O să fie mai distractiv dacă știi să joci bine. Poți să afli mai multe despre tenisul de masă – inclusiv despre reguli, echipament, antrenori și locuri în care îl poți juca – la usatt.org sau despre pickleball la usapickleball.org.

**Practica de astăzi:** *Găsește un loc unde să poți juca cel puțin un meci de tenis de masă sau de pickleball.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 41

## Sănătatea creierului îți poate îmbunătăți viața sexuală

*Ceea ce este bun pentru inima ta este bun pentru creierul tău – și pentru organele genitale.* Aceasta este una dintre zicalele mele preferate pentru a-i ajuta pe oameni să-și dea seama că le lipsește adesea un element important atunci când vine vorba de o viață sexuală sănătoasă și satisfăcătoare. Totul ține de fluxul sangvin, și orice lucru care scade fluxul sangvin dăunează atât creierului, cât și capacității tale de a face dragoste.

Unul dintre motivele pentru care medicamentele asemănătoare Viagrei sunt atât de populare este că mulți oameni au probleme cu fluxul sangvin. Dacă un bărbat are disfuncție erectilă, asta înseamnă că are probabil o disfuncție cerebrală. Dacă ai probleme de circulație a sângelui într-o anumită zonă, acestea există de obicei peste tot, inclusiv în creier. Prin urmare, dacă vrei să-ți îmbunătățești viața sexuală, trebuie să-ți îmbunătățești fluxul sangvin. Iată patru modalități simple de a-ți îmbunătăți fluxul sangvin:

1. Petrece-ți 10-20 de minute pe zi în rugăciune sau meditație – ambele îmbunătățesc fluxul sangvin către cortexul prefrontal, reduc anxietatea și îmbunătățesc starea de spirit.
2. Fă oxigenoterapia hiperbară (HBOT). Scanări SPECT dintr-un studiu din 2011 au arătat o îmbunătățire generală remarcabilă a fluxului sangvin după 40 de ședințe de HBOT. Află mai multe despre HBOT în Ziua 43.
3. Bea mai multă apă și limitează consumul de sare.
4. Dormi suficient. Lipsa somnului poate duce la scăderea testosteronului, a estrogenului și a progesteronului (toți fiind hormoni sexuali esențiali).

Nu știu ce părere ai tu, dar pe mine acest lucru mă face să vreau să am mai multă grijă de mine. Pentru a fi un amant grozav, trebuie să-ți protejezi fluxul sangvin. Faci asta dacă elimini tot ceea ce reduce fluxul sangvin, cum ar fi fumatul sau ingerarea de prea multă cafeină, dar și tratarea pe deplin a bolilor care afectează negativ fluxul sangvin, precum tensiunea arterială, bolile de inimă și diabetul. Îmbunătățirea funcției sexuale reprezintă unul dintre cele mai mari beneficii ale unui program de sănătate a creierului.

**Practica de astăzi:** *Enumeră factorii de risc pentru fluxul sangvin pe care îi ai și începe să abordezi unul dintre aceștia.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 42

## Cofeina și creierul

*Cofeina reduce fluxul sangvin către creier.* Dwayne, în vârstă de 45 de ani, a venit la clinică pentru că energia lui scăzuse și mintea lui se simțea mai bătrână decât vârsta sa. Avea probleme de concentrare, începuse să încurce numele, era din ce în ce mai uituc și se confrunta cu oboseala mintală pe tot parcursul zilei, mai ales după-amiaza și seara. Avea două locuri de muncă, pilot în Forțele Aeriene în timpul zilei și psihoterapeut seara. Scanarea sa SPECT a arătat o scădere a fluxului sangvin. Dwayne avea o mulțime de obiceiuri proaste ale creierului. Rareori dormea mai mult de cinci ore, bea între opt și zece cești de cafea pe zi, nu făcea exerciții fizice și avea, în cea mai mare parte, o dietă bazată pe mâncare fast-food. Dwayne îmi trimisese numeroși pacienți pentru scanări, așa că, atunci când și-a văzut propriul creier, a știut că ceva trebuie să se schimbe. „Dar nu pot să renunț la cofeină", a spus el. „Nu o să pot să lucrez noaptea. O să fiu extenuat."

„Asta e doar gândirea ta distorsionată care încearcă să justifice consumul de cafeină", am spus eu. Datorită relației noastre și faptului că Dwayne era un psihoterapeut care-mi înțelegea munca, am putut să fiu sincer cu el. „Nu vrei să treci prin disconfortul sevrajului, așa că raționalizezi că este mai simplu să continui să te otrăvești singur."

„Nu, serios, o să o iau razna fără cofeină", a răspuns el.

„Serios?" am întrebat. „Poți să știi cu siguranță că așa stau lucrurile?"

Dwayne s-a gândit o clipă, apoi a spus: „Cred că nu am cum să știu, dar ceva trebuie să se schimbe." Dwayne și-a dat seama că gândurile lui nu făceau decât să-l predispună la eșec și a fost de acord să își reducă consumul de cofeină, să doarmă mai bine și să urmeze o dietă sănătoasă pentru creier. (Vezi Zilele 234-258). O lună mai târziu, am primit un telefon entuziasmat de la Dwayne. Mi-a spus că renunțase complet la cofeină și că dormea și mânca mai bine. „Mă simt cu zece ani mai tânăr", a spus el.

**Practica de astăzi:** *Câtă cofeină consumi în fiecare zi? Redu-o cu 25% și vezi cum te simți.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 43

# Ia în considerare oxigenoterapia hiperbară

*Camera de vindecare.* În serialul documentar *Seasons* al lui Justin Bieber, acesta a arătat lumii cum dormea în camera sa de oxigen hiperbaric. Nu consider că trebuie să dormi în ea, dar are multe beneficii tămăduitoare. Oxigenoterapia hiperbară (HBOT) folosește puterea oxigenului pentru a crea un mediu tămăduitor pentru organism, accelerând procesul de vindecare și reducând inflamația. În timpul HBOT, o persoană stă întinsă sau așezată într-o încăpere cu o presiune crescută a aerului, ceea ce permite plămânilor să acumuleze mai mult oxigen. Asta înseamnă că o cantitate mai mare de oxigen ajunge în vasele de sânge și în țesuturi, ceea ce poate crește producția de factori de creștere și de celule stem, favorizând vindecarea.

În mod normal, oxigenul este transportat în tot corpul doar de către globulele roșii. Cu HBOT, oxigenul se dizolvă în alte fluide corporale, cum ar fi plasma, lichidul cefalorahidian și limfa, și poate fi transportat în regiunile în care circulația este redusă sau deteriorată. În cazul problemelor vasculare – accidente vasculare cerebrale și răni care nu se vindecă, de exemplu – în zonele deteriorate nu poate ajunge o cantitate adecvată de oxigen, diminuând astfel capacitatea naturală a organismului de a se vindeca. Atunci când oxigenul suplimentar ajunge în aceste zone cu probleme, el accelerează procesul de vindecare. Cercetătorii au descoperit că o cantitate sporită de oxigen întărește capacitatea celulelor albe de a ucide bacteriile, reduce inflamațiile și permite unor noi vase de sânge să crească în zonele deteriorate. Este un tratament simplu, neinvaziv și nedureros, cu efecte secundare minime.

ÎNAINTE DUPĂ HBOT





Scanat cu CamScanner

Cercetările sugerează că HBOT poate fi de ajutor în cazul loviturilor la cap, fluxului sangvin scăzut la creier, accidentelor vasculare cerebrale, fibromialgiei, bolii Lyme, arsurilor, ulcerelor cutanate diabetice, vindecării rănilor și multe altele. Împreună cu dr. Paul Harch și mulți alți colegi am publicat un studiu asupra soldaților care suferiseră de leziuni cerebrale traumatice provocate de explozii. Cu ajutorul SPECT, am demonstrat că HBOT a îmbunătățit fluxul sangvin și a dus la sporirea IQ-ului, memoriei, dispoziției și scorurilor privind calitatea vieții. Scanarea de pe această pagină este a unui jucător de NFL înainte și după HBOT.

**Practica de astăzi:** *Încearcă HBOT sau o altă metodă pentru a-ți crește aportul de oxigen. HBOT este disponibil la Clinicile Amen, sau poți găsi o cameră HBOT în apropierea ta, verificând site-ul web al Asociației Internaționale de Oxigenoterapie Hiperbară (ihausa.org).*

## ZIUA 44

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Fluxul sangvin

*Principala strategie pentru a-ți susține sănătatea mintală și pe cea a creierului este să-ți protejezi, îngrijești și optimizezi inima și vasele de sânge.* Pentru a ne împiedica să avem un flux sangvin bun, un conducător malefic ar împărți console de jocuri video și servicii de streaming online tuturor supușilor săi, furându-le timpul și atenția, astfel încât să nu găsească suficient timp pentru a face exerciții fizice; ar încuraja școlile să elimine cursurile de educație fizică din programa școlară; ar spori numărul cafenelelor (cofeina reduce fluxul sangvin către creier); ar încuraja o incidență mai mare a hipertensiunii arteriale, a bolilor de inimă, a atacurilor de cord și a întăririi aortelor, făcând țigările și marijuana disponibile pe scară largă la un preț scăzut (ambele diminuează fluxul sangvin); ar amplasa restaurante fast-food la fiecare colț de stradă; ar permite subiecților să cumpere porții supradimensionate pentru doar câțiva bănuți; nu



Scanat cu CamScanner

ar trece numărul de calorii pe meniuri, astfel încât oamenii să nu știe cât de mult consumă; și ar oferi deserturi gratuite la fiecare masă – pentru că populația merită asta!

Un conducător bun ar încuraja exercițiile fizice în școli, biserici și la locul de muncă; ar limita timpul petrecut în fața ecranelor și jucând jocuri video, astfel încât copiii și adulții să-și petreacă mai mult timp în aer liber, făcând exerciții fizice; ar susține efectuarea unui screening anual pentru orice problemă vasculară și le-ar trata din timp atunci când apar semne de probleme; ar face educația pentru sănătatea creierului obligatorie în școli și întreprinderi, astfel încât oamenii să înțeleagă efectele pe care cofeina, băuturile energizante, nicotina și marijuana le au asupra fluxului sangvin.

**Practica de astăzi:** *Caută ajutor pentru orice problemă care îți afectează fluxul sangvin, cum ar fi boala coronariană, aritmii cardiace, prediabet, diabet, hipertensiune arterială, insomnie, apnee în somn sau disfuncție erectilă.*

## ZIUA 45

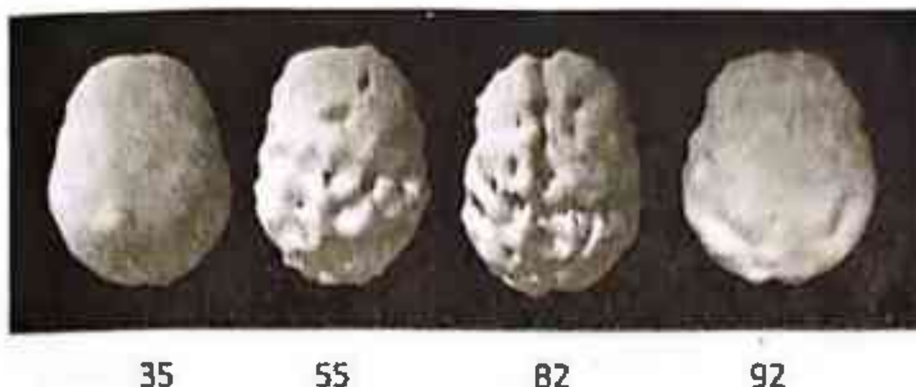
# Pensionare/îmbătrânire

*Una dintre cele mai interesante lecții pe care le-am învățat uitându-mă la toate scanările noastre este aceea că nu este obligatoriu să ți se deterioreze creierul. Poți să încetinești sau chiar să inversezi procesul de îmbătrânire.* Înaintarea în vârstă este un factor de risc major pentru pierderea memoriei și alte probleme ale creierului. Cu cât îmbătrânești mai mult, cu atât trebuie să dai dovadă de mai multă seriozitate în a face lucrurile corecte. Din activitatea noastră de imagistică, este clar că, de obicei, creierul tău devine din ce în ce mai puțin activ odată cu vârsta. Urăsc asta! Iată o scanare SPECT a unei persoane sănătoase de 35 de ani în comparație cu cea a unui bărbat de 55 de ani cu ușoare probleme de memorie și a unei femei obișnuite de 82 de ani care suferă de probleme de memorie și depresie. Compară-le acum cu scanarea bunicii mele la 92 de ani. Ea a trăit până la 98 de ani cu o minte complet limpede.



Scanat cu CamScanner

BUNICA



35 55 82 92

Pentru a diminua riscurile care vin odată cu pensionarea și îmbătrânirea, evită singurătatea (o mare problemă în timpul pandemiei), un loc de muncă ce nu necesită învățare nouă sau lipsa de stimulare a creierului în timpul pensionării. Atunci când încetezi să mai înveți lucruri noi, creierul tău începe să moară. Dacă poți, evită să ai telomeri scurți. Telomerii sunt capete ale cromozomilor care îți protejează genele. Telomerii mai scurți sunt asociați cu îmbătrânirea și problemele de memorie, dar acest lucru nu este inevitabil. În urmă cu câțiva ani, mi-am testat propriii telomeri. Aveam 63 de ani la acea vreme, dar vârsta telomerilor mei era de 43 de ani.

Pentru a încetini efectele pensionării și ale îmbătrânirii, cercetările arată cu învățarea pe tot parcursul vieții și programele de formare a memoriei ajută. Ori de câte ori înveți ceva nou, creierul tău realizează o nouă conexiune. Trebuie să variezi antrenamentele mintale (vezi eseul de mâine). Poți crește lungimea telomerilor dacă ai legături sociale și faci voluntariat, dacă iei o multivitamină, meditezi și consumi alimente care conțin vitamina C, cum ar fi căpșunile și ardeii roșii. Unul dintre secretele bunicii mele este că își ținea mintea activă și își petrecea mii de ore împletind pături pentru persoanele dragi. Tricotatul este un exercițiu de coordonare care activează o parte a creierului numită cerebel, implicată în viteza de procesare și în memorie.

**Practica de astăzi:** *Petrece-ți 15 minute astăzi învățând ceva nou.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 46

## Cele mai bune exerciții mintale pentru creierul tău

*Simplul fapt de a face integrame este ca și cum ai merge la sală, ai face flexii pentru bicepsul drept, iar apoi ai pleca. Trebuie să-ți antrenezi întregul creier.* Cel mai bun exercițiu mintal este să dobândești cunoștințe noi și să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut până acum. Chiar dacă activitățile tale de rutină sunt destul de complicate, cum ar fi predarea unui curs universitar, citirea scanărilor creierului sau repararea unei rețele de calculatoare avariate, acestea nu îți vor stimula neapărat creierul pentru că nu sunt noi. Ori de câte ori creierul face ceva în mod repetat, învață să facă lucrul respectiv folosind din ce în ce mai puțină energie. Învățarea nouă continuă, precum învățarea unei noi tehnici medicale, a unui nou hobby sau joc, ajută la stabilirea de noi conexiuni, menținând și îmbunătățind astfel funcționarea altor zone mai puțin utilizate ale creierului.

Iată câteva idei pentru a exersa diferite părți ale creierului:

- Cortexul prefrontal: jocuri lingvistice, cum ar fi Scrabble, Boggle, Wordle și cuvinte încrucișate; jocuri de strategie, cum ar fi șahul; meditația.
- Lobii temporali: jocuri de memorie, învățarea de noi instrumente muzicale.
- Lobii parietali: jocuri matematice precum Sudoku, jonglerii, citirea hărților.
- Cerebelul: jocuri de coordonare, cum ar fi tenisul de masă, dansul, yoga, tai chi.

### Sfaturi pentru învățarea nouă

- Petrece 15 minute pe zi învățând ceva nou. Einstein spunea că dacă îți petreci 15 minute pe zi pentru a studia ceva, o să devii expert într-un an. În cinci ani, o să fii expert național.
- Urmează un curs online
- Dobândește competențe noi. La locul de muncă, pregătește-te pentru o altă slujbă sau urmează cursuri avansate în domeniul tău. De ce să nu faci schimb de roluri cu unul dintre colegii tăi pentru câteva zile? Acest lucru ar putea fi benefic nu doar pentru creierul tău, ci și pentru echipa ta, pentru că veți dez-



Scanat cu CamScanner

volta amândoi abilitatea de a vă susține reciproc în caz de urgență.

- Ieși din rutină pentru a activa alte părți ale creierului. Variază prin efectuarea unor sarcini cu o altă mână sau prin mersul în direcția opusă; acest lucru o să-ți activeze cealaltă emisferă cerebrală. Spală-te pe dinți, folosește mouse-ul de la calculator sau aruncă o minge cu mâna mai puțin dominantă; urmează un alt traseu spre locul de muncă; sau mergi cu spatele timp de câteva minute (atât timp cât ai o balustradă sau un prieten care să te ajute). Scopul este acela de a-ți face creierul să se simtă inconfortabil, astfel încât să se dezvolte.

**Practica de astăzi:** *Petrece încă 15 minute astăzi învățând ceva nou.*

## ZIUA 47

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Pensionare/îmbătrânire

*Pe măsură ce creierul se deteriorează odată cu vârsta, acest lucru duce la probleme de dispoziție, anxietate, crize de furie și comportament irațional. Nu trebuie să îmbătrânești în acest fel.* Un conducător malefic ar promova îmbătrânirea și ți-ar spune că nu poți face nimic în privința asta. Un conducător malefic ar recomanda tuturor să se pensioneze mai devreme, să nu mai învețe lucruri noi și să se uite la televizor oricât de mult își doresc, mai ales la știrile care se concentrează pe violență, dezastre naturale și politici partizane care generează furie și stres. Acesta i-ar lăsa pe oameni să se uite la cât de multe filme de groază vor și să se joace jocuri video ore în șir, lucruri care epuizează centrii plăcerii din creier; ar încuraja oamenii să-și petreacă zilele făcând activități lipsite de sens, în izolare; le-ar cere să-și petreacă ore întregi pe rețelele de socializare în fiecare zi, ceea ce crește riscul de depresie și obezitate; și ar pune copiii să înceapă școala prea devreme. Conform cercetărilor, copiii mai mici duși la școală sunt mai predispuși să fie diagnosticați cu tulburarea hiperactivă cu deficit de atenție (ADD/ADHD), care a fost asociată cu simptome de deficiență cognitivă ușoară la persoanele cu vârsta



Scanat cu CamScanner

de peste 50 de ani. Și ar promova carantina ca strategie de gestionare a pandemiei, izolând și mai mult persoanele în vârstă, ceea ce este asociat cu declinul cognitiv și depresia.

Un conducător bun ar încuraja învățarea, scopul și tricotatul pe tot parcursul vieții; ar descuraja copiii să înceapă școala prea devreme, ceea ce poate duce la ADD/ADHD; ar promova pregătirea transversală la locul de muncă; ar limita televiziunea, rețelele de socializare și filmele de groază pentru a păstra centrii plăcerii sănătoși; ar încuraja donarea regulată de sânge pentru persoanele cu un nivel ridicat de fier; ar educa oamenii cu privire la beneficiile postului intermitent; ar oferi tratament pentru ADD/ADHD și pentru dizabilitățile de învățare, astfel încât oamenii să se bucure de învățare; ar impune educația privind sănătatea creierului în școli și întreprinderi, ceea ce ar evidenția efectele pozitive ale învățării pe tot parcursul vieții.

**Practica de astăzi:** *Atunci când nu ai chef să faci sport sau să mănânci sănătos, întreabă-te: Vreau un creier bătrân sau unul tânăr? Asigură-te apoi că incluzi și antioxidanți puternici în dieta ta, cum ar fi fructele de pădure și ceaiul verde.*

## ZIUA 48

# Inflamația

*Inflamația provine din cuvântul latin „a da foc".* Atunci când ai o inflamație cronică în corp, este ca și cum ai avea un mic incendiu care îți distruge organele, ceea ce crește riscul de depresie și demență. Trei teste comune pentru inflamație includ Proteina C Reactivă (CRP), Rata de Sedimentare a Eritrocitelor (ESR) și Indicele Omega-3. Rozaceea, durerile articulare, oboseala și infecțiile frecvente sunt semne de inflamație cronică.

Cel mai bun mod de a reduce inflamația este de a elimina tot ceea ce o provoacă, cum ar fi un intestin nesănătos, un nivel scăzut de omega-3, un nivel ridicat de fier, o dietă plină de alimente procesate și zahăr, precum și boli gingivale. Am fost întotdeauna prea ocupat pentru a folosi ața dentară până când am văzut cercetări care arată că bolile gingivale sunt o cauză majoră a inflamației și pierderii



Scanat cu CamScanner

memoriei. Acum folosesc ața dentară în fiecare zi. Am fost recent la dentist, iar acesta mi-a spus că gura mea arată mai bine ca niciodată. Eram ca un copil de șapte ani, atât de fericit, încât voiam să-mi pun un autocolant pe frigider. Ba chiar am sunat-o pe soția mea, Tana, pentru a-i spune acest lucru, iar ea a zis: „Serios? Asta te face fericit?"

Pentru a reduce inflamația, folosește ața dentară în fiecare zi, gătește cu turmeric sau ia suplimentul curcumină (obținut din turmeric) și sporește-ți cantitatea de acizi grași omega-3, mâncând mai mult pește sau luând suplimente de omega-3. Într-un studiu pe care l-am publicat în *Journal of Alzheimer's Disease*, persoanele cu cel mai sănătos hipocamp erau acelea care aveau cele mai înalte niveluri de omega-3. Ai, de asemenea, grijă de sănătatea intestinelor, ia în considerare probioticele și verifică-ți nivelul de feritină (un indicator al rezervelor de fier). Donează sânge dacă ai un nivel ridicat de feritină.

**Practica de astăzi:** *Folosește ața dentară și începe să faci din asta un obicei zilnic.*

## ZIUA 49

# Sporește nivelurile de omega-3 pentru a calma inflamația

*Acizii grași omega-3 sunt esențiali.* Niveluri insuficiente în cazul a doi dintre cei mai importanți acizi grași omega-3 – acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA) – au fost corelate cu depresia și tulburarea bipolară, comportamentul suicidal, inflamația, bolile de inimă, ADD/ADHD, tulburările cognitive și demența, precum și obezitatea. 95% dintre americani nu consumă suficienți acizi grași omega-3 prin alimentație. Corpul uman nu îi produce de unul singur, așa că trebuie să-i obținem din surse externe, cum ar fi peștele gras. Dacă nu obții o cantitate suficientă de acizi grași omega-3 din alimentația ta, aceasta este o veste proastă pentru creierul tău. Motivul este că acizii grași omega-3 contribuie la aproximativ 8% din greutatea creierului. Am testat nivelurile de omega-3 a 50 de pacienți consecutivi care nu luau suplimente de ulei de pește. Un număr șocant de 49 din 50 dintre aceștia – adică 98%! – aveau niveluri suboptime. Pacienții cu cele mai scăzute niveluri aveau un



Scanat cu CamScanner

flux sangvin mai scăzut în zonele creierului asociate cu depresia și demența.

Acum urmează o veste mai fericită. Creșterea aportului de omega-3 promovează o stare de spirit pozitivă. De exemplu, conform studiilor, consumul de pește cu niveluri ridicate de acizi grași omega-3 este corelat cu scăderea riscului de depresie și suicid. Chiar mai bine, nivelurile mai ridicate de EPA sunt asociate cu fericirea. Această descoperire este susținută de o cercetare interesantă din Japonia, unde cercetătorii au apelat la 140 de asistente medicale și personal din domeniul îngrijirii medicale pentru a evalua fericirea (măsurată cu ajutorul Scalei de Fericire Subiectivă), un sentiment de împlinire și nivelurile de omega-3. Echipa de cercetare a constatat că fericirea subiectivă era corelată în mod semnificativ cu un sentiment de împlinire, precum și cu nivelurile de EPA și DHA. Corelația a fost cu precădere puternică în cazul nivelurilor de EPA. Alte studii au sugerat, de asemenea, că EPA este mai eficient în tratarea depresiei și a altor tulburări. Majoritatea adulților ar trebui să consume între 1.000-2.000 mg de acizi grași omega-3, cu un raport de 60% EPA și 40% DHA.

**Practica de astăzi:** *Asigură-te că iei zilnic un supliment omega-3 sau concentrează-te pe consumul de pește gras, cum ar fi somonul sau macroul, de două ori pe săptămână.*

## ZIUA 50

# Conexiunea dintre intestin și creier

*Intestinul tău este adesea numit al doilea creier.* Întrebare rapidă: unde anume sunt produși trei sferturi dintre neurotransmițători? Ce organ conține două treimi din țesutul imunitar? Ce organ conține de zece ori mai multe celule decât restul corpului? Intestinul. Acesta este căptușit cu 100 de milioane de neuroni care comunică direct cu creierul tău, motiv pentru care simți fluturi în stomac atunci când ești emoționat sau îți este greață atunci când ești supărat. Durerea emoțională și psihologică se exprimă adesea și prin probleme la nivelul intestinului. Eu am avut diaree cronică atunci când am trecut printr-o perioadă de doliu. Ai aproximativ nouă metri



Scanat cu CamScanner

de tub care se întinde de la gură și până la celălalt capăt. Acesta este căptușit cu un singur strat de celule conectate între ele cu joncțiuni strânse care îți protejează interiorul de invadatorii străini. Atunci când joncțiunile celulare se lărgesc sau nu mai sunt etanșe, fenomen cunoscut sub numele de intestin permeabil, apar probleme majore. Această afecțiune este cunoscută sub numele de inflamație cronică, boli autoimune, probleme digestive și probleme cerebrale, inclusiv tulburări de dispoziție și anxietate.

Tractul tău gastrointestinal este gazda a aproximativ 100 de trilioane de microbi sau microorganisme (bacterii, ciuperci și altele) cunoscute sub numele de microbiom. Unii dintre acești microbi sunt benefici pentru sănătatea ta, în timp ce alții sunt dăunători. Păstrarea microbiomului intestinal într-un echilibru adecvat este esențială, deoarece acesta joacă un rol vital în protejarea mucoasei intestinale, a digestiei și a sintezei vitaminelor (K, B12) și neurotransmițătorilor (substanțe chimice ale creierului, precum serotonina). Ce anume reduce microbii benefici? Medicamentele, cum ar fi antibioticele, contraceptivele orale și antiinflamatoarele nesteroidiene; nivelurile scăzute de acizi grași omega-3; stresul; zahărul și îndulcitorii artificiali; glutenul; insomnia; toxinele, cum ar fi pesticidele; și multe altele.

Pentru a spori sănătatea microbiomului tău, consumă alimente prebiotice pline de fibre, precum merele, fasolea, ceapa și legumele rădăcinoase; dar și probiotice sub formă de alimente și suplimente. Alimentele probiotice includ kombucha, kimchi, fructele și legumele murate și varza murată. Suplimentele probiotice pot fi, de asemenea, de ajutor. Alimentele prebiotice și cele probiotice hrănesc bacteriile benefice din tractul gastrointestinal.

**Practica de astăzi:** *Sporește cantitatea de fibre la fiecare masă prin adăugarea de semințe, nuci, leguminoase, avocado, fructe de pădure și legume. Ce alimente vei adăuga astăzi?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 51

## Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Inflamația

*Dacă ai fost tratat fără succes pentru o problemă de sănătate a creierului, ia în calcul inflamația ca o posibilă cauză principală.* În aceeași manieră în care inflamația poate să-ți devasteze organismul, ea poate să-ți afecteze și creierul. Un conducător malefic și-ar dori promovarea inflamației prin limitarea disponibilității peștelui gras sustenabil; creșterea disponibilității alimentelor procesate, pline de produse din porumb și soia (bogate în acizi grași omega-6 care favorizează inflamația) și a zahărului (pro-inflamator); interzicerea folosirii aței dentare; sporirea utilizării pesticidelor și pulverizarea culturilor cu glisofat potențial periculos; promovarea alcoolului drept un aliment sănătos și impunerea ca toată lumea să bea două pahare de vin pe zi; încurajarea folosirii antibioticelor, care pot să ucidă bacteriile intestinale benefice, la primul semn de tuse sau de răceală; și solicitarea ca producătorii de alimente să adauge zaharuri ascunse în produsele lor, pentru a elimina bacteriile benefice din intestin.

Un conducător bun ar reduce inflamația prin testarea regulată a subiecților pentru CRP (Proteina C Reactivă), ESR (Rata de Sedimentare a Eritrocitelor) și Indicele Omega-3; ar încuraja sănătatea mucoasei intestinale și a microbiomului prin limitarea terapiei inutile prin antibiotice, a pesticidelor, alimentelor procesate și zahărului și prin promovarea dietelor bogate în legume organice colorate și în alimente prebiotice și probiotice; ar crește disponibilitatea nutraceuticelor prebotice și probiotice, astfel încât să fie accesibile tuturor; ar încuraja consumul sănătos de pește (vezi seefoodwatch.org) și ar distribui nutraceutice de omega-3 de înaltă calitate; ar preda despre inflamații în școli, inclusiv despre cât de importante sunt folosirea aței dentare și sănătatea gingiilor pentru creier.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te: urmez strategiile privind inflamația ale unui conducător malefic sau ale unui conducător bun?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 52

## Genetica

*Când am împlinit 50 de ani, doctorul meu a vrut să fac o colonoscopie. L-am întrebat de ce nu voia să se uite la creierul meu. Nu era la fel de important?* Problemele de sănătate a creierului, precum depresia, dependenţa, tulburarea hiperactivă cu deficit de atenţie (ADD/ADHD) şi boala Alzheimer, se transmit în familie. Dacă ai membri ai familiei cu probleme de sănătate a creierului, acest lucru îţi sporeşte propriul risc, dar un risc genetic nu reprezintă o condamnare la moarte. Ar trebui să fie mai degrabă un semnal de alarmă. Iată cinci strategii care te pot ajuta.

1. **Cunoaşte-ţi vulnerabilitatea şi lucrează la prevenire cât mai curând posibil.** Obezitatea şi bolile de inimă există în familia mea, dar eu nu sunt supraponderal şi nu am boli de inimă. Îmi cunosc riscurile şi lucrez din greu pentru a le evita.
2. **Evită orice factor de risc care accelerează boala.** Orice copil care vrea să practice un sport de contact cu o probabilitate mare de contuzii (fotbal, hochei, echitaţie ş.a.m.d.) ar trebui să fie testat pentru gena Apo E4. Prezenţa acesteia creşte de zece ori riscul de declin cognitiv şi de demenţă mai târziu în cazul în care este implicat şi un traumatism cranian. În cazul în care are gena Apo E4, acesta ar trebui să ia în considerare sporturile noncontact, cum ar fi golful, tenisul, tenisul de masă, atletismul şi dansul.
3. **Adoptă obiceiuri sănătoase regulate pentru a diminua expresia genelor care promovează probleme.** Cercetările au arătat că vitamina D, afinele, turmericul şi ceaiul verde pot diminua plăcile ce contribuie la boala Alzheimer.
4. **Screening timpuriu.** În cazul în care crezi că ai riscul de a dezvolta probleme de sănătate a creierului, screeningul timpuriu este esenţial. Ca societate, ne facem screening pentru inimă, oase, sâni şi glande prostatice, dar foarte puţini oameni se uită vreodată la creierul lor. Acest lucru trebuie să se schimbe.
5. **Încetează să mai găseşti scuze, cum ar fi că este prea dificil, prea scump sau că nu vrei să te simţi privat de ceva.** Crede-mă, pierderea memoriei şi a independenţei este dificilă şi costisitoare, iar tu şi familia ta vă veţi simţi defavorizaţi!



Scanat cu CamScanner

**Practica de astăzi:** *Evaluează-ți istoricul familial și enumeră bolile care tind să apară în familia ta. Ce poți face pentru a le preveni? De asemenea, bea o ceașcă de ceai verde sau mănâncă afine organice în cinstea genelor tale.*

## ZIUA 53

# Chalene, o războinică a creierului, își transformă viața

*A reușit într-un sfârșit să iasă din subsol.* Chalene Johnson este o autoare de bestsellere, speaker motivațional, podcaster și mamă a doi copii. Noi doi eram prieteni de câțiva ani înainte să particip la podcastul ei. La sfârșitul acestuia, ea a spus: „Crezi că am ADD, nu-i așa?" Acest gând îmi trecuse prin minte. În ciuda succesului ei, avea probleme cu memoria, concentrarea, distragerea atenției, procrastinarea și întârzia mereu la întâlniri. Ca să înțelegi cât de gravă era situația, trebuia să se închidă în dulapul de la subsol doar pentru a-și face treaba, pentru că orice zgomot părea să o distragă și să o irite. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, Chalene avea antecedente familiale de boală Alzheimer și, după ce m-a ascultat vorbind, spera să o ajut să elaboreze un plan pentru a evita această maladie.

Scanarea ei SPECT inițială arăta groaznic. Prezenta semne clare de ADD/ADHD, cu o activitate scăzută în lobii frontali și în zonele vulnerabile la boala Alzheimer (lobii parietali și temporali). Scanarea i-a atras atenția cu adevărat. De-a lungul următorilor doi ani, a făcut tot ce i-am cerut, inclusiv oxigenoterapia hiperbară și terapia cu suplimente, iar scanarea sa de monitorizare a arătat o îmbunătățire substanțială, scăzându-i riscul de probleme viitoare. Mai important, mi-a spus că performanțele ei la locul de muncă, acasă și în relații s-au îmbunătățit. În plus, a putut să iasă în cele din urmă din subsol!

ÎNAINTE DE TRATAMENT | DOI ANI MAI TÂRZIU





Scanat cu CamScanner

**Practica de astăzi:** *Cum ar putea să te tragă înapoi o funcționare deficitară a creierului? Enumeră trei moduri.*

## ZIUA 54

# Moștenirea familiei Lincoln

*Depresia lui Lincoln i-a oferit acestuia instrumentele necesare pentru a salva o națiune.* Arborele genealogic al lui Abraham Lincoln este încărcat de probleme de sănătate a creierului. Mama lui, Nancy Lincoln, a fost descrisă ca fiind tristă, iar tatăl lui suferea adesea de „melancolie", cu perioade stranii în care dorea să fie singur. Străbunicul său patern a declarat în fața unui tribunal că avea o „minte bolnavă". Unchiul lui, Mordecai Lincoln, avea tulburări de dispoziție extreme, care se înrăutățeau odată cu consumul excesiv de alcool. Cei trei fii ai lui Mordecai s-au confruntat cu depresia, iar unul dintre ei a oscilat între depresie și manie. Unul dintre verii primari ai lui Abraham Lincoln a avut o fiică, Mary Jane Lincoln, care a fost internată la Spitalul de Stat pentru Nebuni din Illinois. În timpul procesului acesteia, juriul a concluzionat că „boala ei este ereditară", ceea ce însemna că „boala mintală" era o trăsătură de familie.

Potrivit biografului Joshua Wolf Shenk, Lincoln s-a confruntat toată viața cu depresia clinică, exprimând chiar gânduri suicidale. Cu toate acestea, în același timp, el a reprezentat în multe privințe întruchiparea sănătății mintale și a reușit să mențină laolaltă Statele Unite în cea mai întunecată perioadă a lor. Genele lui nu i-au definit destinul. Ca politician, „dacă Lincoln ar fi trăit astăzi, afecțiunea lui ar fi fost tratată ca o *chestiune de caracter* – cu alte cuvinte, ca un risc politic. Afecțiunea lui a fost, într-adevăr, o chestiune de caracter: i-a dat instrumentele necesare pentru a salva națiunea." Shenk susține că, tocmai datorită depresiei sale, Lincoln a știut cum să sufere și cum să se ridice deasupra sentimentelor sale negative în momentele dificile. Este important de reținut că Lincoln a suferit o rană gravă la cap la vârsta de zece ani, când a fost lovit de un cal și a rămas inconștient toată noaptea. Rănile la cap, care afectează creierul, sunt o cauză comună și adesea trecută cu vederea a problemelor emoționale și comportamentale.

**Practica de astăzi:** *Cum te-au făcut problemele cu care te-ai confruntat să te transformi într-o persoană mai bună și mai puternică?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 55

# Dezactivează genele care te fac vulnerabil

*Foarte puțini dintre noi avem un istoric familial lipsit de probleme.* La clinicile noastre, cerem întotdeauna un istoric familial detaliat, pentru că problemele psihiatrice tind să se transmită în familie. Iată cinci motive pentru care facem acest lucru: (1) Mulți oameni care se confruntă cu probleme au vulnerabilități genetice. (2) Există o posibilitate mai mare ca aceștia să se confrunte cu un stres de durată dacă au probleme psihiatrice în familia lor. De exemplu, copiii care cresc cu un factor de stres sau cu abuzuri din partea unui părinte sau a unei rude au o probabilitate semnificativ mai mare să se confrunte cu anxietatea sau depresia. (3) Stresul provocat de bolile generațiilor anterioare modifică genele, astfel încât acestea devin mai vulnerabile la probleme. Stresul, dietele nesănătoase, toxinele din mediul înconjurător și nutriția prenatală ale generațiilor anterioare modifică genele viitoare (epigenetică), ceea ce le predispune mai mult la probleme. (4) Dacă membrii familiei tale se tratează cu obiceiuri proaste, vei prelua probabil aceleași comportamente, ceea ce-ți crește riscul de a avea probleme de sănătate a creierului. (5) Dacă familiei tale nu-i pasă îndeajuns de propria sănătate sau de bunăstarea ta pentru a-și schimba comportamentul, poate fi mai greu să înveți să te iubești pe tine însuți suficient de mult pentru a adopta un stil de viață mai sănătos.

Cu cât ai mai mulți dintre acești factori, cu atât riscul este mai mare. Gândește-te la acest lucru în felul următor: atunci când fiicele mele Breanne, Kaitlyn și Chloe și nepoatele mele Emmy și Haven s-au născut, ele s-au născut cu toate ovulele pe care le vor avea vreodată în ovarele lor. Toate au fost influențate de obiceiurile mele și ale mamei lor; la rândul lor, obiceiurile acestora vor activa sau vor dezactiva anumite gene care vor face boala mai mult sau mai puțin probabilă la ele și, ulterior, la copiii și nepoții lor. În mod asemănător, nepoatele mele (de frate) Alizé și Amelie s-au născut cu gene care au fost influențate de obiceiurile părinților și bunicilor lor. Pentru a pune capăt bolilor mintale, trebuie să ne concentrăm asupra sănătății creierului în încercarea de a dezactiva acele gene care sporesc vulnerabilitatea generațiilor următoare la probleme psihiatrice.

**Practica de astăzi:** *Analizează fiecare dintre cele cinci motive de mai sus și vezi care dintre ele te-ar putea afecta pe tine sau pe copiii tăi.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 56

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Genetica

*Comportamentul tău nu se limitează la tine. Implică generațiile anterioare și pe cele viitoare.* Dar un conducător malefic s-ar strădui să te convingă de contrariul. Un conducător malefic le-ar spune oamenilor care au antecedente familiale de boli ale sănătății creierului/sănătății mintale să nu aibă grijă de sănătatea lor, pentru că nu pot face nimic în această privință. Un conducător malefic ar adopta, de asemenea, „Trăiește la maximum atât cât mai poți" ca slogan al sănătății publice a națiunii și le-ar spune supușilor săi că nu trebuie să se ocupe de bagajul lor emoțional, pentru că odată ce ai murit, totul s-a terminat. Dar comportamentul tău nu se rezumă doar la tine.

Un conducător bun ți-ar aminti că modul în care te comporți are impact asupra geneticii copiilor și nepoților tăi. Un conducător bun ar informa populația că genele nu reprezintă totul și ar învăța din mișcarea eugenică eronată din secolele XIX și XX; ar educa populația să-și cunoască riscurile și vulnerabilitățile genetice, determinând familiile să spună povești adevărate despre strămoșii lor și să trateze prevenția cu seriozitate; ar încuraja oamenii să acorde atenție obiceiurilor de viață sănătoase MINȚI STRĂLUCITE; și ar dezvolta programe de servicii publice pentru a informa oamenii cu privire la epigenetica lor și la faptul că modul în care se comportă nu se limitează doar la ei, ci afectează și generațiile viitoare.

**Practica de astăzi:** *Ce parte din istoricul tău familial sau din problemele genetice trebuie să abordezi pentru binele creierului tău?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 57

## Traumatismul cranian

*Leziunile cerebrale sunt o cauză majoră a problemelor psihiatrice despre care puțini oameni știu, pentru că majoritatea specialiștilor în sănătate mintală nu se uită niciodată la creier.* Creierul are o consistență asemănătoare cu cea a untului moale, a alimentului tofu sau a ceva între albuș de ou și gelatină, lucru pe care majoritatea oamenilor nu îl știu. Acesta este, de asemenea, amplasat într-un craniu foarte dur, care are numeroase creste osoase ascuțite. Mișcările bruște și rănile la nivelul capului pot determina creierul să se lovească de interiorul dur al craniului, ceea ce face ca celulele cerebrale să fie susceptibile la rupturi, vânătăi, micro-sângerări și inflamații. Leziunile cerebrale pot să distrugă vieți, chiar și fără o pierdere a conștiinței.

INTERIORUL CRANIULUI



Leziunile cerebrale traumatice (LCT) se află adesea în spatele unor probleme precum dependența, abuzul, anxietatea, atacurile de panică, depresia, situațiile dificile de acasă, de la locul de muncă sau de la școală, suicidul și multe altele. În timp ce unele persoane dezvoltă simptome imediat după o LCT, altele constată că simptomele apar pe parcursul a câtorva săptămâni sau chiar luni. Din acest motiv, cauza care stă la baza simptomelor este adesea uitată și nu este descoperită niciodată. De multe ori, medicii nu întreabă despre posibilele leziuni cerebrale și nu se uită la creier cu ajutorul imagisticii. În schimb, problemele sunt frecvent atribuite unei afecțiuni psihiatrice, iar persoana este tratată cu medicamente. Impactul traumatismelor craniene este adesea trecut cu vederea în psihiatrie. Chiar și loviturile minore la cap în zone vulnerabile ale creierului pot cauza probleme în următorii ani.

În SUA, există milioane de vizite la camera de urgență din cauza LCT-ului în fiecare an. Imaginează-ți câte alte incidente neraportate



Scanat cu CamScanner

de traumatisme craniene și contuzii nediagnosticate se petrec. Hai să facem o treabă mai bună în privința prevenirii loviturilor la cap și a vindecării creierului în cazul în care acestea au loc. În 2018, mai mulți foști jucători au solicitat interzicerea fotbalului cu placaje pentru copii. În 2021, Brett Favre (care a jucat 20 de sezoane în NFL) i-a avertizat pe părinți cu privire la riscurile la care se supun copiii care joacă fotbal cu placaje. Este un început, dar acest principiu trebuie să devină parte din structura culturii noastre.

**Practica de astăzi:** *Pentru a evita posibilele lovituri la cap, încetează să-ți mai verifici mesajele în timp ce conduci sau mergi pe jos astăzi – și în toate zilele ce vor urma –, astfel încât să previi căderile sau accidentele din cauza cărora te-ai putea lovi la cap.*

## ZIUA 58

# Identificarea loviturilor la cap de orice fel

*Trebuie să întrebăm oamenii de zece ori dacă au avut sau nu o lovitură la cap.* Mulți oameni uită că au avut o lovitură semnificativă la cap. La Clinicile Amen, punem această întrebare pacienților de mai multe ori înainte ca ei să se întâlnească cu medicii noștri. Dacă răspund negativ, îi întreb din nou, și dacă neagă din nou, întreb: „Ești sigur? Ai căzut vreodată dintr-un copac, de pe un gard sau te-ai aruncat într-o piscină de mică adâncime? Ai practicat sporturi de contact? Ai avut vreodată un accident de mașină?" Sunt uimit constant de numărul de oameni care uită că au avut lovituri semnificative la cap. Atunci când i s-a pus această întrebare pentru a cincea oară, un pacient și-a pus mâna pe frunte și a spus: „O, da! Când aveam șapte ani, am căzut de la o fereastră de la etajul doi." În mod asemănător, am avut și alți pacienți care au uitat că au fost aruncați prin parbrize de mașină, au căzut din vehicule aflate în mișcare sau și-au pierdut conștiința atunci când au căzut de pe bicicletă.

Gândește-te la Logan Paul, superstarul YouTube. Personalitate controversată de pe internet, cunoscut pentru farsele sale riscante și cascadoriile periculoase, acesta a acumulat peste 40 de milioane de urmăritori pe rețelele de socializare. Dar a primit și critici dure. Logan a venit să mă consulte pentru a afla de ce ia decizii proaste, de ce îi lipsește empatia și de ce este incapabil să mențină o relație serioasă.



Scanat cu CamScanner

„Vreau să-mi dau seama de ce gândesc și acționez așa cum o fac", a spus el. „Sunt un huligan, un scandalagiu."

L-am întrebat dacă avusese vreodată un traumatism cranian. Inițial a răspuns negativ de mai multe ori, înainte de a-mi povesti despre un accident pe trambulină care i-a fracturat craniul pe când era în clasa a șaptea. A fost, de asemenea, fundaș și atacant în liceu. Scanarea lui Logan a arătat un flux sangvin scăzut în cortexul prefrontal, care este asociat cu decizii proaste, lipsă de empatie și probleme în relații.

SCANAREA LUI LOGAN



**Practica de astăzi:** *Gândește-te la copilărie, la adolescență și la vârsta adultă și încearcă să identifici orice accident, căzătură sau sport practicat care ar fi putut avea un impact asupra creierului tău. Câte lovituri la cap ai avut?*

## ZIUA 59

# Inversarea leziunilor cerebrale este posibilă: Studiul de Reabilitare a Creierului pentru Jucătorii NFL al Clinicilor Amen

*Majoritatea copiilor chibzuiți de zece ani ar putea ghici că fotbalul este un sport care dăunează creierului.* În iulie 2007, fostul jucător profesionist de fotbal Anthony Davis a venit la mine pentru că avea probleme cu memoria, perioade de confuzie și iritabilitate. Un profesor de la Universitatea din California de Sud i-a spus despre activitatea



Scanat cu CamScanner

noastră, iar el a considerat că îl putem ajuta. La 54 de ani, creierul lui Anthony arăta ca și cum ar fi avut 85 de ani. Prezenta dovezi clare de traumă cerebrală la nivelul cortexului prefrontal și al lobului temporal stâng. Era, de asemenea, îngrijorat în privința problemelor cognitive pe care le-a văzut la alți foști jucători de fotbal. AD, așa cum este numit de majoritatea celor care îl cunosc, este un fost atacant al echipei College Football Hall of Fame de la Universitatea din California de Sud. L-am pus pe AD să urmeze aceleași etape de reabilitare a creierului discutate în această carte, iar în câteva luni mi-a spus că se simțea mai bine, era mai concentrat și avea mai multă energie și o memorie mai bună.

Întâlnirea lui AD a reprezentat imboldul necesar pentru studiul nostru pe scară largă al leziunilor cerebrale și al reabilitării creierului la jucătorii profesioniști de fotbal. La acea vreme, NFL spunea că nu știe dacă practicarea fotbalului cauzează leziuni cerebrale pe termen lung, dar nu făcuseră niciun studiu de imagistică cerebrală pe jucători pentru a afla. Eu și colegii mei am decis să abordăm această problemă. Până în prezent, am scanat și tratat peste 300 de jucători activi și retrași din activitate. La majoritatea jucătorilor au putut fi observate dovezi clare de leziuni cerebrale. Cea mai interesantă parte a studiului nostru a fost că 80% dintre jucători au prezentat îmbunătățiri semnificative la scanările SPECT și la testele neuropsihologice în timp ce urmau programul nostru, dovedind încă o dată că îți poți transforma creierul. Zece ani mai târziu, creierul lui AD s-a îmbunătățit semnificativ.

CREIERUL LUI AD
ÎNAINTE



DUPĂ 10 ANI



**Practica de astăzi:** *Evită sporturile de contact. Întreabă-te dacă poți continua să urmărești fotbalul în același mod ca înainte, acum că știi despre traumatismele craniene.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 60

# Poziția Clinicilor Amen cu privire la encefalopatia cronică traumatică (ECT)

*Sunt interesat de cei aflați în viață și fac tot ce pot pentru a le întârzia călătoria spre masa de autopsie.* Encefalopatia cronică traumatică (ECT) a fost adusă în atenția publicului în mare parte prin intermediul filmului „Trauma", cu Will Smith, bazat pe munca neuropatologului Bennet Omalu. Atunci când a făcut autopsia lui Mike Webster, mijlocaș Pittsburgh Steeler Hall of Fame, a descoperit ceva diferit în creierul acestuia care nu fusese raportat: în creierul lui existau depozite excesive dintr-o proteină anormală, numită tau. Ulterior, el a observat acest tipar și la alți jucători din NFL care se confruntau cu probleme cognitive și emoționale grave. Proteina tau este esențială, deoarece asigură structura în formă de rețea a celulelor creierului. Cu toate acestea, atunci când creierul este deteriorat în urma unor contuzii repetate, așa cum se întâmplă frecvent în cazul jucătorilor de fotbal, proteina tau se descompune și străpunge membranele celulare, generând un răspuns inflamator care deteriorează creierul.

Pentru că ECT poate fi diagnosticată cu certitudine doar pe bucăți autopsiate de țesut cerebral, aceasta poate fi diagnosticată numai după deces. Sunt prieten cu dr. Omalu și am publicat împreună lucrări științifice. Îi spun mereu că pacienții lui sunt morți, dar eu sunt interesat de cei vii. În cercurile medicale se spune că ECT este permanentă, progresivă și netratabilă. Eu cred că este o prostie și că nu există practic nicio dovadă științifică pentru a susține lipsa de speranță. Și totuși, pentru că mulți oameni cred acest lucru, foști jucători de fotbal și alți sportivi profesioniști evită să primească ajutor. Anumite persoane din mass-media m-au acuzat că le dau oamenilor cu ECT speranțe false. Permite-mi să fiu clar: scanările pe care le facem la clinicile noastre nu diagnostichează ECT (ai nevoie de o lamelă patologică pentru aceasta). Dar ceea ce pot face scanările SPECT este să diagnosticheze impactul actual al contuziilor din trecut, iar cu un ajutor adecvat, creierul poate să se îmbunătățească. Ar fi o dovadă de inconștiență să nu facem nimic pentru a ameliora efectele cronice ale contuziilor. Hai să nu așteptăm până când mor oamenii pentru a descoperi că ceva este în neregulă.

**Practica de astăzi:** *Ai speranță. Chiar dacă nu te-ai comportat bine cu creierul tău, acesta se poate îmbunătăți dacă îl pui într-un mediu tămăduitor.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 61

## Trebuie să știi despre sindromul Irlen

*Anumite culori din spectrul luminos îți pot schimba creierul.* Sindromul Irlen, numit și sindromul sensibilității scotopice, este o problemă de procesare vizuală în care anumite culori din spectrul luminos irită creierul. Această afecțiune, descoperită de terapeutul Helen Irlen, este ereditară și apare frecvent ca urmare a leziunilor cerebrale traumatice. Oricine se confruntă cu simptomele de anxietate, depresie, iritabilitate, scăderea concentrării, probleme de învățare și sensibilitate la lumină ar trebui testat pentru acest sindrom. Simptome comune includ dureri de cap, oboseală, dificultăți în a rămâne concentrat în prezența unor lumini strălucitoare sau fluorescente și probleme în a citi cuvinte pe hârtie albă și lucioasă. Atunci când citești, cuvintele sau literele tind să se miște, să tremure, să se estompeze sau să dispară. De asemenea, există adesea probleme în privința percepției adâncimii și judecării distanței și dificultăți în utilizarea scărilor rulante, a scărilor obișnuite, în practicarea sporturilor cu mingea sau șofat.

Heather, în vârstă de 42 de ani, avusese zece accidente de mașină când a venit la noi din cauza unor simptome de ADD/ADHD, anxietate și depresie. De-a lungul vieții, ne-a spus că a avut dificultăți la citit și că luminile fluorescente îi dădeau dureri de cap. Suspectând că era vorba despre sindromul Irlen, am trimis-o la o evaluare. Când am văzut-o câteva săptămâni mai târziu, radia de bucurie. Cu ajutorul lentilelor Irlen (ochelari colorați), se concentra mai bine, anxietatea ei era redusă și dispoziția i se îmbunătățise. Cu lentilele Irlen, următoarea ei scanare a prezentat semne vizibile de îmbunătățire.

SINDROMUL IRLEN: ÎNAINTE ȘI DUPĂ LENTILELE IRLEN



Zone albe hiperactive



Mai calm



Scanat cu CamScanner

În ciuda progresului înregistrat, Heather a început să se confrunte din nou cu depresia. În copilărie, fusese o chitaristă talentată, dar nu a putut niciodată să învețe să citească muzică, pentru că notele dansau pe pagină. La vârsta de 12 ani, și-a spart chitara și nu a mai cântat niciodată. Acum, 30 de ani mai târziu, deplângea pierderea acestei oportunități. Heather nu avea nevoie de Prozac pentru a face față depresiei. Avea nevoie de terapie pentru doliu, pe care i-am oferit-o. În câteva săptămâni, ea se simțea din nou bine și și-a cumpărat o chitară nouă.

**Practica de astăzi:** *Dacă ceva din toate acestea îți sună cunoscut, fă testele de autoevaluare la irlen.com.*

# ZIUA 62

## Căpitanul Patrick Caffrey, un războinic al creierului

*Atunci când ți se schimbă personalitatea, gândește-te la creier.*

În timp ce se afla în misiune în Orientul Mijlociu la începutul anilor 2000, căpitanul Patrick Caffrey, ofițer genist, făcea parte dintr-o echipă care dezamorsa dispozitive explozive improvizate (IED). El și echipa lui aduceau noi vehicule blindate. La acea vreme, armata credea că aceste vehicule blindate erau atât de puternice, încât puteau rezista în fața unei explozii majore, permițând în același timp oamenilor din interior să scape în viață și relativ nevătămați. Bineînțeles, la fel ca majoritatea oamenilor, Patrick nu știa nimic despre leziunile cerebrale traumatice, deși avusese mai multe contuzii în trecut. Nu se gândea la toate acestea și nici la faptul că se află într-un camion blindat care putea să explodeze. Ceea ce s-a întâmplat – de trei ori. De fiecare dată s-a ales cu o altă contuzie. A pus asta pe seama faptului că era pușcaș marin – curajos și puternic.

Când și-a încheiat turul și s-a întors în Statele Unite, a crezut că se simte bine, dar personalitatea lui a început să se schimbe. Avea accese de furie, lucru care nu i se mai întâmplase niciodată până atunci. A observat, de asemenea, că se enerva ușor, avea frecvent dureri de cap și nu se putea concentra atunci când încerca să asculte alte persoane. Memoria îi era, de asemenea, afectată și nu dormea bine. Patrick observat o parte dintre schimbări; pe altele nu,

în special cât de nepoliticos se comporta uneori. A citit din întâmplare una dintre cărțile mele și s-a gândit să vină să-și facă o scanare o scanare. S-a dovedit că atât cortexul său prefrontal, cât și lobii temporali fuseseră deteriorați în mod vizibil, ceea ce se corela cu simptomele lui. I-am dat câteva suplimente simple și, în scurt timp, a reușit să se concentreze, să-și monitorizeze mai bine comportamentul și să-și îmbunătățească memoria. Patrick a redevenit Patrick și nu a mai subestimat niciodată importanța protejării creierului său.

SCANAREA LUI PATRICK



Pentru că am servit în armata americană timp de zece ani, mai întâi ca soldat înrolat, apoi ca medic militar, am multă simpatie pentru soldați. Am reușit să ajutăm mulți dintre aceștia prin intermediul Fundației Change Your Brain, Change Your Life[3].

**Practica de astăzi:** *Dacă ai suferit o lovitură la cap, ia în considerare neurofeedbackul, o tehnică noninvazivă care ajută la reeducarea creierului pentru a optimiza sănătatea emoțională și comportamentală.*

3 „Transformă-ți Creierul, Transformă-ți Viața" (n. red.).



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 63

## Cum distingem PTSD-ul de leziunile cerebrale traumatice

*Revista Discover a catalogat cercetarea Clinicilor Amen ca fiind una dintre cele mai importante 100 de articole din domeniul științific în anul 2015.* Unul dintre cele mai importante momente din viața mea a avut loc în ianuarie 2016, când revista *Discover* a inclus cercetarea noastră pe locul 19 din cele mai importante 100 de povești din domeniul științific în anul 2015. Cercetarea noastră se afla între noua incursiune a companiei Tesla în domeniul energiei regenerabile pe locul 18 și descoperirea unei noi specii de dinozauri pe locul 20. Echipa de cercetare de la Clinicile Amen, în colaborare cu oameni de știință de la UCLA, Universitatea Thomas Jefferson și Universitatea din Columbia Britanică, a publicat unul dintre cele mai mari studii de imagistică funcțională a creierului din lume, la care au participat aproximativ 21 000 de pacienți, prin care s-a demonstrat că putem face distincția între tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) și leziunile cerebrale traumatice (LCT) cu ajutorul imagisticii cerebrale SPECT cu un nivel înalt de precizie. Studiul nostru a fost publicat în prestigiosul jurnal *PLOS ONE*. Am replicat apoi rezultatele pe un grup de veterani, studiu publicat în jurnalul *Brain Imaging and Behavior*.

De ce au fost importante aceste studii? Aceste două afecțiuni au numeroase simptome care se suprapun, inclusiv iritabilitate și/sau furie, insomnie sau alte probleme de somn, depresie, anxietate, izolare socială, probleme de control al impulsurilor și dificultăți de concentrare. Cu toate acestea, chiar dacă unele dintre simptome sunt identice, cele două prezintă tipare extrem de diferite pe scanarea SPECT. Cel mai frecvent, PTSD relevă zone de hiperactivitate, în timp ce LCT are zone de activitate scăzută în creier. Studiul a constatat că, prin intermediul imagisticii cerebrale SPECT, am reușit să distingem PTSD de LCT cu o acuratețe plasată între 80 și 100%.

Capacitatea de a diferenția între aceste afecțiuni este esențială pentru a determina cel mai eficient tratament. Dacă nu cunoaștem problema biologică ce stă la baza acestora, este ușor să facem confuzii între cele două –, iar tratamentele pentru fiecare dintre ele sunt foarte diferite. De obicei, tratamentul pentru PTSD și pentru trauma emoțională vizează calmarea creierului, în timp ce tratamentul pentru LCT se concentrează adesea pe creșterea activității în zonele afectate ale creierului. Astfel, de exemplu, dacă un doctor pune unui pacient diagnosticul de PTSD (dar în realitate este vorba despre LCT), ar putea prescrie



Scanat cu CamScanner

un medicament sedativ. Din păcate, nu de acest lucru are nevoie o persoană cu LCT, pentru că activitatea din creier este deja suprimată din cauza leziunii și, prin urmare, acest tip de tratament nu va fi probabil de niciun ajutor și poate, de fapt, să provoace și mai mult rău.

**Practica de astăzi:** *Ia în considerare imagistica cerebrală SPECT pentru a descoperi dacă ai PTSD sau LCT. Dacă știi persoane care suferă de PTSD sau de LCT, trimite-le acest capitol.*

## ZIUA 64

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Traumatismul cranian

*Creierul este vulnerabil. Este moale și plutește în lichidul cefalorahidian în interiorul unui craniu foarte dur.* Loviturile la nivelul gâtului, mișcările bruște și loviturile la cap pot izbi creierul de crestele ascuțite ale craniului. Un conducător malefic ar promova orice lucru care te expune la riscul de lovituri la cap. Un conducător malefic ar permite copiilor să lovească mingile de fotbal cu capul, să joace fotbal cu placaje, să schieze, să meargă pe bicicletă fără cască, să călărească cai mari, să joace hochei și să se angajeze în alte comportamente cu risc ridicat; ar încuraja jucătorii dintr-o echipă (în special pe cei mai buni) să revină în joc cât mai repede posibil după ce au suferit o contuzie; ar pune lumini fluorescente în toate sălile de clasă și în toate spațiile de lucru pentru a spori simptomele de anxietate, iritabilitate, depresie sau de scădere a concentrării asociată cu sindromul Irlen (vezi Ziua 61); ar crea filme în care lovirea cu capul reprezintă o tactică obișnuită de luptă.

Un conducător bun ar proteja oamenii de traumatismele craniene. Un conducător bun ar încuraja populația să-și iubească propriul creier și pe cel al copiilor lor și le-ar proteja cu orice preț; le-ar interzice copiilor și adolescenților să lovească mingile de fotbal cu capul sau să se angajeze în activități cu risc crescut. S-ar asigura că părinții copiilor și adolescenților semnează un consimțământ informat potrivit căruia admit că știu și acceptă riscurile loviturilor la cap. Adesea, părinții acceptă anumite comportamente pentru că nu sunt conștienți de riscuri. Un conducător bun ar lua în considerare, de asemenea, amânarea cu un



Scanat cu CamScanner

an a obținerii permisului de conducere de către adolescenți, pentru a contribui la reducerea accidentelor rutiere și a loviturilor la cap.

**Practica de astăzi:** *Cât de des te implici în activități care te expun la riscul unei lovituri la cap? Protejează-ți capul prin reducerea riscului de a avea accidente: pune-ți mereu centura de siguranță, poartă o cască de protecție atunci când mergi cu bicicleta sau la schi și ține-te de balustrade atunci când urci sau cobori scările.*

## ZIUA 65

# Toxinele

*Multe lucruri sunt toxice pentru creierul tău. Cunoaște-le și limitează-le.* Expunerea la substanțe toxice este una dintre cele mai frecvente cauze ale depresiei, pierderii memoriei și îmbătrânirii. Când am început să efectuez scanări, am observat un tipar toxic în creierul persoanelor cu abuz de substanțe –, fie că erau alcoolici, dependenți de cocaină sau consumatori de marijuana. Scanările m-au învățat o altă lecție importantă: există multe alte lucruri care sunt toxice pentru creierul tău, cum ar fi fumatul, fumatul pasiv, expunerea la mucegai ca urmare a daunelor provocate de apă, monoxidul de carbon, chimioterapia și radiațiile împotriva cancerului, precum și metalele grele, inclusiv mercurul, aluminiul și plumbul. Știai că atunci când guvernul nostru scotea plumbul din benzină, îl lăsa în combustibilul pentru avioane mici? Am scanat 100 de piloți și am descoperit că 70% dintre aceștia aveau creierul cu aspect toxic. Plumbul se regăsește, de asemenea, în 60 la sută din rujurile vândute în SUA. Ai grijă pe cine săruți; s-ar putea să fie sărutul morții. Dacă te expui la substanțe toxice, inclusiv la chimioterapie sau mucegai, la fel ca în cazul în care ai un risc genetic sau o traumă la cap, trebuie să dai dovadă de și mai multă seriozitate în ceea ce privește îngrijirea creierului tău.

Pentru a scădea riscul de toxicitate, limitează expunerea ori de câte ori poți, cumpără produse organice pentru a reduce numărul de pesticide și citește etichetele. Dacă un produs include ingrediente precum ftalați, parabeni sau aluminiu, nu-l cumpăra. Ceea ce-ți atinge corpul pătrunde în acesta și îți afectează creierul. În plus, ai grijă de cele patru organe de detoxifiere. Pentru rinichi, bea mai multă apă;



Scanat cu CamScanner

pentru intestin, asigură-te că mănânci suficiente fibre; pentru ficat, mănâncă crucifere, care sunt legume detoxifiante precum broccoli, conopidă, varză și varză de Bruxelles; pentru piele, transpiră în timp ce practici exerciții fizice și mergi la saună. Un studiu recent a arătat că persoanele care merg cel mai des la saună au cel mai scăzut risc de probleme de memorie.

**Practica de astăzi:** *Bea mai multă apă pentru a te ajuta să elimini încărcătura toxică. Fă exerciții cardio regulate care te fac să transpiri.*

## ZIUA 66

## 15 toxine care îți afectează creierul și îți fură mintea

*În fiecare zi suntem expuși la o multitudine de substanțe chimice, pesticide, vapori și produse care otrăvesc creierul uman.* Toxinele comune din aerul pe care îl respirăm, din alimentele pe care le mâncăm și din produsele pe care le aplicăm de pielea noastră sunt absorbite în corp prin plămâni, sistemul digestiv și pori și pot avea în cele din urmă un impact asupra creierului. Cu cât expunerea pe care o ai la aceste toxine larg răspândite este mai mare, cu atât îți pui mai mult creierul în pericol și îți crești șansele de a te confrunta cu probleme de sănătate mintală.

Fă următorul test pentru a-ți face o idee mai bună despre încărcătura toxică a creierului tău. Cu cât răspunzi pozitiv la mai multe întrebări, cu atât mai toxic este posibil să fie creierul tău.

1. Fumezi sau ești fumător pasiv?
2. Consumi marijuana?
3. Ai fost expus la monoxid de carbon?
4. Îți alimentezi singur mașina cu benzină sau respiri gazele de eșapament ale automobilelor?
5. Locuiești într-o zonă cu poluare atmosferică moderată sau ridicată sau ești expus la incendii de vegetație?
6. Ai locuit sau ai lucrat într-o clădire cu daune provocate de apă sau cu mucegai?



Scanat cu CamScanner

7. Intri în contact cu îmbrăcăminte, covoare sau mobilier stropite cu substanțe chimice pentru a preveni petele?
8. Îți stropești grădina, ferma sau livada cu pesticide sau locuiești în apropierea unei zone cu pesticide?
9. Consumi mai mult de două pahare de alcool pe săptămână?
10. Consumi regulat fructe, legume, carne și lactate produse în mod convențional sau pește din ferme?
11. Consumi regulat fructe și legume neecologice?
12. Consumi alimente cu coloranți sau îndulcitori artificiali, cum ar fi sucurile dietetice, sau folosești îndulcitori artificiali, cum ar fi aspartamul, sucraloza sau zaharina?
13. Folosești mai mult de două produse de sănătate și/sau de înfrumusețare pe zi? (Cei mai mulți oameni nu citesc niciodată etichetele și nu își dau seama câte substanțe chimice sunt incluse în acestea. Vezi Ziua 70.)
14. Ai plombe de amalgam cu mercur?
15. Folosești recipiente de plastic pentru a depozita alimente și băuturi?

**Practica de astăzi:** *Notează numărul de potențiale toxine cu care intri în contact și fă un plan pentru a elimina cel puțin una dintre acestea.*

## ZIUA 67

# Ți-am spus eu: de ce Societatea Americană de Cancer spune să nu mai bei

*Când eram la începutul relației cu soția mea, ea mi-a spus: „Nu o să-ți zic niciodată: Ți-am spus eu."* A mințit. Este una dintre replicile ei preferate. Acum este rândul meu să o spun. De mai bine de 30 de ani, le spun pacienților mei că alcoolul nu este un aliment sănătos. Mulți dintre ei mă întreabă: „Dar cum rămâne cu toate studiile care spun că un consum moderat de alcool este bun pentru inima ta?" Este adevărat că anumite studii indică beneficii pentru sănătatea inimii în cazul



Scanat cu CamScanner

unui consum moderat de alcool, dar altele prezintă un rezultat diferit. Recent, Societatea Americană de Cancer (ACS) a luat o poziție majoră în această dezbatere prin revizuirea ghidurilor sale de prevenire a cancerului, afirmând: „Cel mai bine este să nu beți alcool." Ți-am spus eu! Orice consum de alcool este asociat cu o creștere a șapte tipuri de cancer (bucal, faringian, laringian, colorectal, esofagian, hepatic și la sân). Pe site-ul ACS se precizează: „Consumul de alcool este unul dintre cei mai importanți factori de risc prevenibili pentru cancer, alături de consumul de tutun și excesul de greutate corporală."

Activitatea noastră în imagistica cerebrală pe mii de pacienți arată că băutorii „moderați" au adesea un creier cu un aspect toxic, ceea ce poate spori disfuncțiile cognitive și emoționale. Mai ales, cercetările au arătat că oamenii care beau în fiecare zi au creierul mai mic, în special la nivelul hipocampului. Alcoolul reduce activitatea în cortexul prefrontal, ceea ce scade capacitatea de judecată și de luare a deciziilor și crește pofta de alcool. Consumul excesiv de alcool reprezintă o cauză majoră a divorțului, a violenței domestice și a accidentelor și deceselor cauzate de autovehicule. Alcoolul este, de asemenea, un dezinfectat, ceea ce înseamnă că poate avea un efect negativ asupra microbiomului sau a sănătății intestinului tău. Aproximativ trei sferturi din neurotransmițători sunt produși în intestin, iar aceștia se află în comunicare directă cu creierul. Problemele de la nivelul intestinului au fost asociate cu depresia, anxietatea, ADD/ADHD și boala Alzheimer.

Atunci când vezi toate efectele negative ale alcoolului, devine clar că acesta nu este un aliment sănătos. Dacă vrei un creier mai bun, o minte mai bună, o sănătate fizică mai bună și o viață mai bună, cel mai indicat este să eviți sau să limitezi drastic băuturile alcoolice.

**Practica de astăzi:** *Începe cu o pauză de-o săptămână (sau permanentă) de la orice fel de alcool.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 68

# Este marijuana inofensivă?

*Oamenii mă întreabă despre tot felul de lucruri pe rețelele de socializare, dar am observat că una dintre cele mai frecvente întrebări pe care le primesc este în legătură utilizarea și siguranța marijuanei.* În urma scanării a mii de consumatori de marijuana de-a lungul anilor, este clar că această plantă are un impact puternic asupra creierului. În timp, ea dă creierului un aspect toxic în cazul multor consumatori. Marijuana reduce semnificativ activitatea cerebrală și am văzut scăderi la nivelul memoriei, motivației, învățării, concentrării și coordonării. În cazul tinerilor, ea crește, de asemenea, riscul de psihoză. Potrivit National Institutes of Drug Abuse, marijuana poate duce la o scădere a IQ-ului cu opt puncte și este, de asemenea, corelată cu rezultate educaționale mai slabe, consumatorii având mai puține șanse de a absolvi liceul sau facultatea. Consumatorii au, de asemenea, o satisfacție mai scăzută a vieții și este mai probabil să obțină venituri mai mici sau să fie șomeri.

SĂNĂTOS | 18 ANI, CONSUMATOR ZILNIC



Oamenii care vin la clinicile noastre declară că utilizarea marijuanei îi face să se simtă mai puțin anxioși social și, uneori, mai puțin deprimați, motiv pentru care o consumă, dar consumul recreațional cronic are un impact care cântărește mai mult decât orice beneficiu de moment. Într-un studiu efectuat pe veteranii cu tulburare de stres posttraumatic (PTSD), cercetătorii au testat marijuana ca tratament. Rezultatele au arătat cu utilizarea marijuanei a fost asociată în mod semnificativ cu o severitate mai mare a simptomelor de PTSD, precum și cu niveluri mai ridicate de comportament violent și de consum de alcool și droguri. Într-un alt studiu efectuat pe 322 de copii, cei cu



Scanat cu CamScanner

mame a căror placentă a fost testată pozitiv la marijuana au avut un risc crescut de anxietate severă, agresivitate și hiperactivitate.

Este marijuana mai dăunătoare decât alcoolul sau anumite medicamente cu prescripție legală, cum ar fi Xanax sau Valium? Nu chiar, din experiența mea. Niciunul dintre acestea nu este bun pentru creierul tău pe termen lung. Am postat imaginea de mai sus pe rețelele de socializare, iar aceasta a strâns peste un milion de vizualizări și mii de distribuiri.

**Practica de astăzi:** *Renunță la consumul de marijuana, chiar dacă este doar ocazional. Daunele sunt mai mari decât potențialele beneficii.*

## ZIUA 69

## Anestezia generală poate să afecteze creierul?

*Există un risc asupra căruia anesteziștii nu te avertizează.* Mi-am dat seama pentru prima dată de riscul potențial toxic al anesteziei generale atunci când o pacientă de-a mea m-a sunat în lacrimi după o operație la genunchi. Se simțea de parcă avea o ceață pe creier și se temea că avea boala Alzheimer. Îi făcusem deja o scanare SPECT, așa că am retestat-o pentru a vedea dacă i se schimbase creierul. La noua scanare, creierul ei arăta a fi toxic și se înrăutățise semnificativ la nivelul lobilor frontali și temporali, care sunt implicați în memorie și atenție. Era clar că ceva îi afectase negativ creierul după acea primă scanare.

Cu ajutorul abordării din această carte, ea a reușit să elimine ceața de pe creier și să își recapete memoria. Cercetările actuale privind anestezia sunt mixte, unele studii nearătând efecte negative de durată, în timp ce altele indică efecte toxice, dar două studii recente ies în evidență. Într-unul dintre acestea, copiii care au fost supuși anesteziei generale înainte de vârsta de patru ani au avut un IQ mai mic, o înțelegere a limbajului diminuată și un nivel mai scăzut de materie cenușie în partea din spate a creierului. Acest lucru este extrem de îngrijorător. De asemenea, un studiu bazat pe efectuarea unei scanări SPECT înainte și după o operație de bypass coronarian a arătat că 68% dintre pacienți aveau un flux sangvin diminuat, care a fost asociat cu o scădere a memoriei verbale și vizuale șase luni mai târziu. Intervenția chirurgicală și anestezia



Scanat cu CamScanner

generală sunt adesea inevitabile, așa că asigură-te că faci tot posibilul pentru a-ți optimiza creierul înainte de a trece printr-o operație.




Asistenta mea Karen, pe care pacienții mei o adoră, a descoperit că avea un anevrism aortic și a fost supusă unei intervenții de opt ore. Dar nu mai era aceeași persoană atunci când s-a întors. Aveam o scanare SPECT anterioară, una efectuată la scurt timp după procedură și una făcută după ce a muncit din greu pentru a-și reabilita creierul. Operația a avut un impact puternic negativ asupra creierului și minții ei, care a putut fi inversat cu ajutorul programului MINȚI LIMPEDE potrivit.

**Practica de astăzi:** *Dacă trebuie să treci printr-o intervenție chirurgicală, optează pentru anestezie locală sau spinală dacă este posibil și fă tot ce poți înainte de procedură pentru a-ți optimiza sănătatea creierului.*

## ZIUA 70

## Produsele de îngrijire personală: latura întunecată a produselor de sănătate și înfrumusețare

*Ceea ce îți pui pe corp îți pătrunde în trup și ți-l afectează.* Câte produse de îngrijire personală și cosmetice folosești în fiecare zi? Dacă ești asemenea femeii americane obișnuite, este vorba de aproximativ 12 produse, iar pentru un bărbat obișnuit, aproximativ șase. Potrivit Statista, industria produselor cosmetice, a parfumurilor și a produse-



Scanat cu CamScanner

lor de îngrijire personală a cheltuit aproape 4 miliarde de dolari pe publicitate în 2020 pentru a ne încuraja să folosim mai multe astfel de articole de zi cu zi. Dar substanțele chimice din aceste produse sunt ușor de absorbit prin piele și pot fi transportate la fiecare organ din corp, inclusiv la creier. Asta înseamnă că, în timp ce încerci să arăți mai bine la exterior, s-ar putea să te otrăvești la interior și să-ți crești riscul de apariție a problemelor de sănătate a creierului sau de sănătate mintală. Riscul reprezentat de aceste produse este real. În 2016, compania Johnson & Johnson a fost obligată să plătească 72 de milioane de dolari unei femei a cărei moarte din cauza cancerului ovarian a fost asociată cu utilizarea zilnică a pudrei pentru bebeluși Johnson's, printre alte produse ale companiei.

Substanțele chimice din produsele de sănătate și de înfrumusețare pe care trebuie să le evităm includ acrilați (unghii false), aluminiu (deodorante), parabeni (produse cosmetice, balsamuri, loțiuni), ftalați (lac de unghii, produse cosmetice, săpunuri, șampoane, ambalaje), formaldehidă (șampoane, gel de duș, ojă de unghii), parfum (șampoane, produse cosmetice colorante), oxibenzonă (cremă de protecție solară), polietilenglicoli (PEG) (săpunuri, băi cu spumă) și triclosan (pastă de dinți).

Dacă ai simptome asociate cu probleme de sănătate a creierului, îți recomand să renunți la produsele de îngrijire personală cu ingrediente nocive pentru a-ți diminua încărcătura toxică. Baza de date Skin Deep a Environmental Working Group (ewg.org/skindeep/) te poate ajuta, la fel și aplicația Think Dirty. Acestea conțin informații despre numeroase produse cu ingrediente toxice și sugerează opțiuni mai sănătoase. Cartea *The Toxin Solution*, scrisă de Joseph Pizzorno, ND, un fondator al Universității Bastyr, reprezintă o resursă excelentă.

**Practica de astăzi:** *Descarcă aplicația Think Dirty și scanează produsele din baia ta. Pentru produsele pe care le folosești în fiecare zi, scapă de două dintre acestea care au un scor ridicat de toxine și înlocuiește-le cu alternative netoxice.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 71

## Dave Asprey, un războinic al creierului, și mucegaiul

*Nu sunt eu de vină, ci biologia mea.* După ce a citit *Change Your Brain, Change Your Life*, Dave Asprey și-a făcut o scanare SPECT în 2003. Pe atunci, el era un inginer informatician excepțional de inteligent și fusese angajat de un start-up tehnologic achiziționat cu mai bine de jumătate de miliard de dolari, în timp ce el își făcea programul de masterat la Wharton. Dar ceva nu era în regulă cu agilitatea sa mentală. La examene, reușea să treacă de primele câteva întrebări, dar apoi o ceață îi întuneca gândirea, și abia dacă își mai putea aminti propriul nume. Avea impresia că e leneș sau că nu se străduiește suficient. Recunoaște că acest lucru a fost atât de debilitant, încât aproape că nu a reușit să absolve.

Rezultatele scanării SPECT nu au fost bune. „Haos total", așa a descris psihiatrul lui activitatea anormală a creierului său. În loc să se simtă demoralizat la vederea creierului său nesănătos, Dave a fost cuprins de un sentiment de ușurare atunci când a gândit: *Nu sunt eu de vină, ci biologia mea.* Au dispărut sentimentele negative de rușine, iar în locul lor a apărut o nouă determinare de a acționa astfel încât să-și schimbe biologia și să-și vindece creierul distrus. S-a născut biohackerul.

SCANAREA INIȚIALĂ A LUI DAVE — 13 ANI MAI TÂRZIU



Investigațiile ulterioare au dezvăluit motivul pentru care creierul lui Dave arăta atât de rău – casa lui era plină de mucegai toxic. Urmarea unui program de reabilitare a creierului l-a ajutat să-și recapete claritatea mentală. Faptul că și-a văzut scanarea a reprezentat cheia care i-a deblocat capacitatea de a prelua controlul asupra sănătății sale și de a se transforma într-un războinic al creierului.



Scanat cu CamScanner

Treisprezece ani mai târziu, scanarea sa SPECT de monitorizare era semnificativ mai bună. Dornic să-și împărtășească povestea despre modul în care mucegaiul toxic poate avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării psihologice, a produs un documentar de referință numit *Moldy: The Toxic Mold Movie*. Simptomele comune ale expunerii la mucegai includ oboseală, tremurături, stare de confuzie, probleme de concentrare, dureri de cap, amorțeală și furnicături, probleme de memorie, schimbări de dispoziție și anxietate.

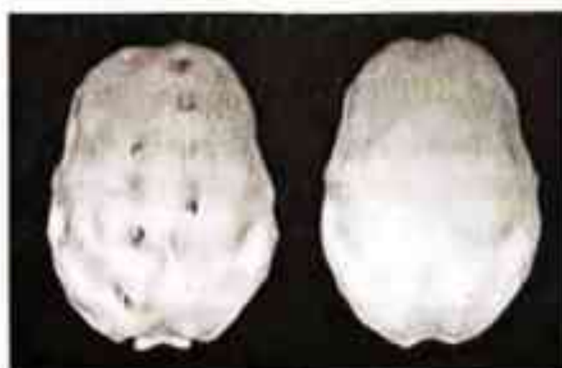
Practica de astăzi: *Urmărește documentarul Moldy: The Toxic Mold Movie (https://www.youtube.com/watch?v=VI0_azQv6N8).*

## ZIUA 72

## Vulnerabilitatea membrilor echipelor de primă intervenție

*Eroii noștri au nevoie de protecție.* Steven, în vârstă de 32 de ani, era un pompier care suferea de depresie, stări de confuzie și simptome de tulburare de stres posttraumatic (PTSD) atunci când a venit prima dată la mine. Îl văzusem deja pe fratele său din cauza problemelor de învățare la școală, pe tatăl lui din cauza anxietății legate de locul de muncă și pe mama lui vitregă din cauza depresiei. Cu toții îmi pomeniseră de grijile pe care și le făceau pentru Steven, mai ales după ce au aflat despre legătura dintre sănătatea creierului și sănătatea mintală. Pompierii sunt expuși la toxine din mediul înconjurător, la traumatisme craniene și la traume emoționale.

ÎNAINTE DUPĂ





Scanat cu CamScanner

Inițial, Steven m-a întrebat: „Cum pot să gestionez trauma? Aș vrea să pot să uit ceea ce am văzut, de la copii arși și până la moartea unor familii întregi în accidente de mașină și incendii." Scanarea sa arăta semne de PTSD, creierul lui emoțional lucrând prea mult, dar și dovezi de expunere toxică, probabil de la respirarea monoxidului de carbon și a substanțelor chimice otrăvitoare eliberate adesea de arderea mobilierului. Acest aspect toxic al creierului este foarte comun în rândul multor pompieri pe care i-am tratat. Faptul că și-a văzut scanarea l-a determinat pe Steven să-și trateze cu seriozitate sănătatea creierului. În decurs de șase luni, el se simțea mult mai bine, iar creierul său era mai sănătos.

Steven nu este singurul aflat în această situație. Pompierii, polițiștii și membrii echipelor de primă intervenție – eroii de zi cu zi din societatea noastră – sunt implicați în profesii periculoase care prezintă numeroase riscuri pentru sănătate și care pot avea un impact negativ de lungă durată asupra funcției lor cerebrale. Aceștia sunt expuși la toxine de mediu, cum ar fi monoxidul de carbon, benzenul, azbestul și gazele de eșapament ale motoarelor diesel, la lovituri la cap și la traume emoționale. Studiile arată un risc ridicat de PTSD, depresie, consum excesiv de alcool și suicid în cazul membrilor echipelor de primă intervenție. Din păcate, aceștia sunt mai puțin predispuși să caute ajutor din cauza stigmatului asociat cu bolile mintale. Se tem că vor fi etichetați ca fiind slabi sau inapți de muncă. Profesiile lor i-au convins că sunt supereroi și că nimic nu le poate face rău, ceea ce este fals.

**Practica de astăzi:** *Indiferent dacă faci sau nu parte dintr-o echipă de primă intervenție, identifică orice eveniment traumatic din viața ta care ar fi putut duce la PTSD, anxietate, depresie, consum de droguri sau abuz de alcool. Programează o ședință de terapie pentru a le aborda.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 73

# Secretul terapiei pentru cupluri

*„Obișnuiam să vopsesc mașini într-un garaj închis."* Am ținut numeroase prelegeri în fața unor grupuri mari de oameni de-a lungul anilor. Adesea, oamenii vin la Clinicile Amen pentru un control al creierului. Atunci când particip la o conferință sau mă prezint la o biserică pentru a doua oară, întâlnesc adesea destul de mulți oameni care vor să-mi arate scanările lor SPECT. Odată, un tânăr în vârstă de 30 de ani m-a abordat într-o sală de conferințe și m-a rugat să mă uit la scanarea lui (mai jos). Arăta ca o brânză elvețiană, ceea ce însemna că avea o activitate foarte scăzută pretutindeni – un tipar pe care îl vedem de obicei la persoanele care abuzează de droguri sau alcool.



M-a întrebat dacă am impresia că este dependent de droguri. Acesta a fost primul meu gând! Dar mi-a spus că nu luase niciodată droguri și că nu consuma alcool. Problema a apărut ca urmare a unuia dintre hobbyurile sale: obișnuia să vopsească mașini în garajul său și nu se asigurase niciodată că beneficia de o ventilație bună. După ce i s-a scanat creierul, a încetat să se expună la acei vapori toxici. „Acesta este semnul unei vieți inteligente", i-am spus eu. „Informațiile noi te determină să-ți schimbi comportamentul."

Schimbarea sa de comportament nu i-a ajutat doar creierul, ci și căsnicia. Timp de mulți ani, el și soția lui făcuseră terapie de cuplu fără să observe progrese. Totul s-a schimbat după scanarea creierului său. A început să ia multivitamine, ulei de pește și celelalte suplimente sănătoase pentru creier pe care i le-am recomandat, împreună cu o alimentație mai bună și exerciții fizice regulate. Pe măsură ce creierul său și-a revenit, a fost în măsură să fie un soț mai bun.



Scanat cu CamScanner

Mă întreb câte căsnicii au de suferit pentru că unul dintre parteneri are o problemă cerebrală de care nimeni nu este conștient. Cum poți face terapie pentru cuplu cu un astfel de creier? Aceasta nu o să funcționeze niciodată până nu-ți vindeci creierul.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la o zi obișnuită. Ești expus în mod regulat la vapori toxici ca urmare a muncii în construcții, a tâmplăriei, renovării casei, muncii la aeroport/benzinărie sau la saloane de înfrumusețare?*

## ZIUA 74

# Casa ta ar putea să-ți afecteze creierul

*Corpul uman este conceput pentru a se detoxifia singur, dar are nevoie de ajutorul tău.* În fiecare zi, suntem expuși la substanțe chimice, pesticide, vapori și produse – chiar dacă nu ieșim niciodată din casă. Toxinele din mediul înconjurător ocupă aerul pe care îl respirăm (poluare, gaze de eșapament, vapori de la produsele de curățenie, mucegai), alcătuiesc substanțele pe care le ingerăm (pesticide, coloranți și conservanți artificiali, medicamente) și umplu produsele pe care ni le punem pe piele sau pe păr (produse de înfrumusețare și de îngrijire personală).

Plămânii, sistemul digestiv și porii noștri absorb aceste substanțe, care ajung inevitabil la creier. Odată ajunse acolo, aceste toxine pot otrăvi creierul; ele inhibă fluxul sangvin, întrerup producția de hormoni și afectează microbiomul intestinal. Pe lângă problemele fizice – cum ar fi bolile autoimune, diabetul și cancerul –, toxinele sunt adesea vinovate pentru multe simptome de sănătate mintală. Psihiatrii convenționali trec adesea cu vederea expunerea la substanțe toxice ca o potențială cauză principală a simptomelor, ceea ce poate duce la un diagnostic greșit. Iar un diagnostic greșit înseamnă că primești un tratament greșit, ceea ce nu te ajută să te însănătoșești și, de fapt, poate să înrăutățească situația!

Cu cât este mai mare nivelul de expunere la toxine comune, cu atât crește riscul de deteriorare a creierului. Deși nu ai cum să elimini pe de-a-ntregul expunerea, poți să reduci riscul. Având în vedere cât



Scanat cu CamScanner

timp petreci acasă, o detoxifiere completă a locului în care trăiești reprezintă cel mai bun punct de plecare.

1. Folosește aplicații precum Healthy Living de la Environmental Working Group sau Think Dirty pentru a te ajuta să identifici produsele de uz casnic și de înfrumusețare pe care trebuie să le arunci. Ambele aplicații clasifică produsele în funcție de numărul de ingrediente toxice pe care le includ (parabeni, ftalați, plumb, aluminiu, PEG). Acestea oferă, de asemenea, produse „aprobate" pentru a te ajuta să găsești înlocuitori potriviți.
2. Nu mânca și nu bea din recipiente de plastic. Nu-ți încălzi mâncarea în recipiente din plastic.
3. Nu uita să fii atent la ceea ce se află în garaj tău (vopsea, solvenți, antigel) și ce folosești pe gazon (cum ar fi erbicide și pesticide).

Aruncă din casă țigările, alcoolul sau drogurile (inclusiv substanțele precum marijuana) care contribuie la toxicitatea creierului.

**Practica de astăzi:** *Găsește cinci produse în casa ta (în afara băii, pe care le-ai scanat în Ziua 70) care sunt toxice. Înlocuiește-le cu o alternativă ecologică.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 75

## Vaparea și creierul

*Cu cât particula pe care o inhalezi este mai mică, cu atât capacitatea acesteia de a-ți provoca reacții inflamatorii și de a-ți afecta creierul este mai mare.* Vaparea nicotinei sau a THC te face să inhalezi o serie de particule fine și ultrafine care îți pot pătrunde în plămâni și în creier. Contează dimensiunea? Da! Particulele mai mici provoacă reacții inflamatorii mai mari și îți afectează creierul. Nu există nicio îndoială că vapatul creează dependență, iar adolescenții și adulții cad în această capcană. Țigările electronice conțin nicotină, o substanță care creează dependență și care este absorbită rapid în vasele de sânge ce căptușesc plămânii. În cazul vapării, nu este nevoie decât de aproximativ zece secunde pentru ca nicotina să ajungă la creier. Acolo, aceasta preia controlul asupra sistemului de recompensă a creierului. Nicotina se leagă de receptorii din creier, determinându-i să pompeze doze mari de dopamină, neurotransmițătorul stării de bine. Această creștere de dopamină poate fi de două până la zece ori mai mare decât cantitatea pe care o eliberează creierul pentru recompense naturale – cum ar fi ascultarea melodiei tale preferate la radio, executarea loviturii câștigătoare la baseball sau mâncatul unei piersici delicioase. De-a lungul timpului, valuri mari de dopamină diminuează eficacitatea acesteia, ceea ce-i face pe oameni să aibă nevoie de cantități tot mai mari pentru a obține același efect. Nicotina provoacă și alte probleme. Aceasta contractă vasele de sânge, reducând fluxul sangvin către creier. Acest lucru privează creierul de nutrienții de care are nevoie și, în cele din urmă, determină o activitate generală mai scăzută.

Țigările electronice cresc riscul de probleme de sănătate mintală. Un studiu din 2019 a descoperit că studenții universitari care folosesc țigări electronice au o probabilitate semnificativ mai mare de a avea tulburări de sănătate mintală precum ADD/ADHD, anxietate, PTSD, probleme cu jocurile de noroc și consumul de droguri. Problema legată de vapat se înrăutățește. În 2018, Chirurgul General al SUA a numit vapatul țigărilor electronice în rândul tinerilor o „epidemie". Într-un raport, mai mult de 20% dintre elevii de liceu din întreaga țară au raportat că vapaseră nicotină în luna precedentă. Numărul era de două ori mai mare decât al celor care au raportat că vapaseră în 2017. Copiii cu vârste mai mici se alătură de asemenea acestei tendințe, 11% dintre elevii de clasa a opta spunând că au fumat țigări electronice în ultimul an.

**Practica de astăzi:** *Descurajează-ți copiii să vapeze și încetează tu însuți să mai vapezi dacă ai acest obicei.*





Scanat cu CamScanner

# ZIUA 76

## Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Toxine

*Cu cât te expui mai mult la toxinele de zi cu zi, cu atât îți pui mai mult în pericol creierul.* Un conducător malefic nu ți-ar spune niciodată să te protejezi. În schimb, acesta ar abroga legile care garantează curățenia aerului și a apei și siguranța clădirilor; ar ignora companiile care aruncă deșeuri toxice; ar promova alimente pline de substanțe chimice; ar scoate în evidență cercetările care susțin beneficiile pentru sănătate ale alcoolului și marijuanei; și ar încuraja adolescenții să înceapă să fumeze canabis, pentru că s-a constatat că acesta crește riscul de depresie și suicid. Un studiu a descoperit că utilizarea canabisului în adolescență contribuie la depresie în cazul a peste 400 000 de persoane. Acesta ar interzice, de asemenea, etichetarea ingredientelor din produsele de îngrijire personală, astfel încât să nu fii nevoit să-ți faci griji cu privire la substanțele chimice pe care ți le pui pe corp.

Un conducător bun ar face tot posibilul pentru a te proteja de expunerea la substanțe toxice. Acesta ar întări legile care garantează curățenia aerului și a apei și siguranța clădirilor; ar penaliza companiile care aruncă deșeuri toxice; ar expune pericolele pe care le implică alimentele pline de substanțe chimice; ar promova cercetările care dezvăluie modul în care alcoolul și marijuana afectează sănătatea creierului; ar descuraja preadolescenții și adolescenții să fumeze canabis; și ar cere etichetarea veridică a tuturor ingredientelor din produsele de îngrijire personală, astfel încât să poți decide în cunoștință de cauză ceea ce pui pe corpul tău.

**Practica de astăzi:** *Cât de multe schimbări ai făcut pentru a-ți proteja creierul de expunerea la substanțe toxice?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 77

## Probleme de sănătate mintală

*Sănătatea mintală și sănătatea fizică merg mână în mână.* Majoritatea oamenilor consideră că bolile cronice sunt specifice persoanelor în vârstă, dar un studiu Harris Poll recent arată că 44% dintre milenialii născuți între 1981-1988 au fost diagnosticați cu cel puțin o afecțiune cronică, cum ar fi colesterolul crescut, tensiunea arterială ridicată și boala Crohn. Ceea ce este cu adevărat alarmat este faptul că principalele afecțiuni cronice în rândul milenialilor se încadrează în categoria sănătății mintale sau comportamentale – depresie, hiperactivitate, abuz de substanțe – conform unui studiu al Blue Cross Blue Shield. Ratele pentru aceste afecțiuni se află într-o creștere dramatică, și nu doar în rândul milenialilor. Sănătatea noastră fizică și cea mintală au de suferit –, iar cele două nu pot fi separate.

În interiorul creierului tău, există un dans constant între cortexul prefrontal (chibzuire, judecată și control), amigdală (zona emoțională care răspunde la amenințări) și ganglionii bazali (care formează obiceiurile). Atunci când cortexul tău prefrontal este sănătos și puternic, acesta poate ajuta la direcționarea și supervizarea adăugării de obiceiuri sănătoase. Atunci când este deteriorat, iei mai ușor decizii proaste și permiți impulsurilor să-ți ghideze alegerile. Atunci se formează obiceiurile proaste. Stresul excesiv și incertitudinea pandemiei au slăbit cortexul prefrontal al oamenilor și au dus la înmulțirea obiceiurilor proaste. Acest lucru ajută la explicarea creșterii consumului și abuzului de substanțe în timpul pandemiei de COVID-19.

Iată care este problema: oricine are simptome de sănătate mintală prezintă un risc mai mare de a avea afecțiuni fizice cronice de sănătate. Sănătatea ta fizică are un efect considerabil asupra bunăstării mintale. Problemele cu circulația sângelui, inflamațiile, loviturile la cap, expunerea la substanțe toxice, infecțiile (cum ar fi boala Lyme sau COVID-19), bolile autoimune, dezechilibrele hormonale, obezitatea și diabetul, toate acestea contribuie la problemele psihiatrice. Îmbunătățirea acestor zone ale vieții tale îți poate ameliora sănătatea mintală. Ai grijă de creierul tău și vei avea grijă și de corpul tău. Este valabil în ambele sensuri.

**Practica de astăzi:** *Găsește legăturile dintre sănătatea ta fizică și cea mintală. Atunci când te simți anxios, deprimat sau stresat, gândește-te cum ți-ai îngrijit sau ignorat corpul în ultimul timp. Atunci când sănătatea ta fizică este bună, cum îți afectează acest lucru starea mentală?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 78

# Modalități naturale de a gestiona ADD/ADHD

*Nu mă opun medicației, dar acesta nu ar trebui să fie niciodată primul sau singurul lucru pe care îl faci pentru a ajuta pe cineva.* Iată nouă lucruri pe care să le iei în considerare înainte de medicație dacă te confrunți cu ADD/ADHD (atenție redusă, distragerea atenției, dezorganizare, procrastinare, impulsivitate, agitație).

1. Încearcă o dietă de eliminare timp de trei săptămâni – elimină zahărul, glutenul, lactatele, porumbul, soia, precum și coloranții și îndulcitorii artificiali. Adaugă-le apoi din nou, pe rând (cu excepția coloranților și îndulcitorilor artificiali) și vezi cum te simți. Dacă există ceva care îți face rău, evită lucrul respectiv.
2. Încearcă timp de o lună o dietă mai bogată în proteine și mai săracă în carbohidrați, cum ar fi dieta ketogenică sau paleo, pentru a vedea dacă te ajută să te concentrezi.
3. Sporește exercițiile fizice – mergi ca și cum ai întârzia undeva timp de 45 de minute, de patru ori pe săptămână.
4. Crește numărul de ore de somn și menține obiceiuri bune de somn.
5. Reduce timpul petrecut în fața ecranelor.
6. Lucrează îndeaproape cu un medic care practică medicina integrativă pentru a verifica nivelurile de feritină, vitamina D, magneziu, zinc și hormoni tiroidieni și reglează orice nivel care nu se încadrează în intervalul optim.
7. Ia 1.000 mg de acizi grași omega-3 EPA și DHA pe zi.
8. Ia 200-300 mg de fosfatidilserină pe zi.
9. Ia 100-500 mg de glicinat, citrat sau malat de magneziu pe zi.

Dacă cineva are cu adevărat ADD/ADHD, o să aibă și peste câteva luni, așa că merită investiția și timpul necesare pentru a-i optimiza sănătatea creierului înainte de a începe administrarea unui medicament pe care s-ar putea să-l ia ani sau chiar decenii. Recomand adesea nutraceutice sau medicamente ce vizează tipul său specific de ADD/ADHD (vezi cartea mea *Healing ADD*). Există o prejudecată împotriva medicației pentru ADD/ADHD, iar aceasta nu este întotdeauna justificată. Poveștile miraculoase și cele de groază despre stimulente există din plin.



Scanat cu CamScanner

Unul dintre propriii mei copii a trecut de la a fi o elevă mediocră la a primi numai note de 10 pe durata tratamentului cu un medicament stimulant. Nu am fost niciodată mai mândru decât în ziua în care a fost acceptată la una dintre cele mai bune școli de medicină veterinară din lume. Pe de altă parte, am avut pacienți care mi-au fost trimiși pentru că deveniseră suicidali din cauza stimulentelor. Creierul lor era deja hiperactiv, iar faptul că l-au stimulat și mai mult i-a determinat să devină mai anxioși și supărați. Problema este că medicii presupun că toate persoanele care au ADD/ADHD sunt la fel, ceea ce duce la eșec și frustrare.

**Practica de astăzi:** *Dacă te confrunți cu ADD/ADHD, alege unul dintre sfaturi și începe să-l aplici de astăzi. Respectă-l timp de cel puțin 30 de zile și monitorizează-ți starea.*

## ZIUA 79

# Modalități naturale de a gestiona anxietatea

*Nu începe ceva ce s-ar putea să nu poți opri.* După pandemie, tulburările de anxietate s-au dublat în cazul copiilor și adolescenților. Prescripțiile pentru medicamentele împotriva anxietății, cum ar fi benzodiazepinele precum alprazolam (Xanax) și clonazepamul (Klonopin), s-au înmulțit în mod dramatic. Problema este că acestea creează dependență și, odată ce începi să le iei, este adesea foarte dificil să te oprești. Iată 11 strategii de luat în considerare înainte de a începe să iei medicamente împotriva anxietății.

1. Verifică dacă suferi de hipoglicemie, anemie și hipertiroidism.
2. Încearcă o dietă de eliminare timp de trei săptămâni. (Vezi Ziua 257 pentru mai multe detalii).
3. Practică zilnic meditația și hipnoza (cercetările arată că ambele pot diminua stresul și anxietatea).
4. Încearcă antrenamentul pentru variabilitatea ritmului cardiac (HRV) (anxietatea este corelată cu niveluri scăzute de HRV, dar poți să ajungi la o HRV mai sănătoasă cu ajutorul aplicațiilor de biofeedback precum Welltory). Vezi Ziua 202 pentru mai multe informații.



Scanat cu CamScanner

5. Practică respirația diafragmatică – respirația profundă din abdomen – atunci când te simți anxios.

6. Elimină ANT-urile (gândurile negative automate). Vezi Zilele 22, 116-117.

7. Integrează în săptămâna ta un exercițiu de calmare, cum ar fi yoga sau qi gong.

8. Ia 200-400 mg de L-Theanine pe zi.

9. Ia 500-1.500 mg de GABA pe zi.

10. Ia 100-500 mg de glicinat, citrat sau malat de magneziu cu 30 mg de vitamina B6 pe zi.

11. Programează-ți ședințe de neurofeedback pentru a te ajuta să-ți reeduci creierul.

Tulburările de anxietate sunt foarte dureroase, dar mult prea frecvent oamenii apelează la marijuana, alcool sau benzodiazepine prescrise, care pot fi benefice pe termen scurt, dar au efecte negative pe termen lung în ceea ce privește dependența și problemele de memorie. Dacă intervențiile de mai sus sunt ineficiente sau doar parțial eficiente în cazul pacienților mei, încerc alte nutraceutice sau medicamente care vizează un anumit tip de anxietate (fă testul la brainhealthassessment.com).

**Practica de astăzi:** *Alcătuiește un playlist cu șapte dintre melodiile tale preferate care îți calmează creierul și mintea și ascultă-l ori de câte ori te simți anxios. Există dovezi științifice că* Weightless *de* Marconi Union *calmează anxietatea cu 65%.*

## ZIUA 80

## Modalități naturale de a gestiona depresia

*Depresia nu reprezintă o singură boală.* La fel ca în cazul anxietății, pandemia a sporit semnificativ numărul de oameni diagnosticați cu depresie cărora li se administrează medicamente antidepresive, fără să obțină vreodată o evaluare adecvată sau să încerce soluții simple. Iată nouă lucruri obișnuite pe care le fac pentru pacienții mei înainte de a le prescrie medicamente antidepresive.



Scanat cu CamScanner

1. Verifică și (dacă este necesar) corectează anomaliile hormonilor tiroidieni.
2. Lucrează cu un medic informat din punct de vedere nutrițional pentru a-ți optimiza nivelurile de folat, vitamina B12, vitamina D, homocisteină și acizi grași omega-3. Sunt convins că, fără aceste remedieri nutriționale, pacienții au mai puține șanse să răspundă la medicamente.
3. Încearcă o dietă de eliminare timp de trei săptămâni.
4. Adaugă fructe și legume colorate în dieta ta.
5. Elimină ANT-urile (gândurile negative automate). Vezi Zilele 22, 116-117.
6. Fă exerciții fizice – mergi ca și cum ai întârzia undeva timp de 45 de minute de patru ori pe săptămână. S-a constatat că este la fel de eficient ca medicamentele antidepresive.
7. Adaugă unul dintre următoarele suplimente la rutina zilnică: șofran 30 mg/zi; curcumină, nu sub formă de rădăcină de turmeric, ci ca Longvida, care este absorbită mult mai eficient; zinc sub formă de citrat sau glicinat 30 mg (nivelul superior tolerabil este de 40 mg/zi adulți, 34 mg/zi pentru adolescenți, mai puțin pentru copiii mai mici); sau glicinat, citrat sau malat de magneziu, 100-500 mg cu 30 mg de vitamina B6.
8. Consumă zilnic probiotice.
9. Încearcă terapia cu lumină puternică de dimineață cu ajutorul unei lămpi terapeutice de 10 000 lux timp de 20-30 de minute.

Dacă cineva vine la mine cu depresie, îi cer să facă analize de screening, îl învăț să nu creadă fiecare gând negativ pe care îl are, îi dau suplimente de bază (șofran, zinc, curcumină și omega-3) și îl încurajez să facă exerciții fizice. Mulți oameni nu au nevoie niciodată de medicamente dacă respectă acest program. Dacă intervențiile de mai sus sunt ineficiente, încerc alte nutraceutice sau medicamente ce vizează tipul specific de depresie al persoanei respective (accesează și parcurge testul la brainhealthassessment.com).

**Practica de astăzi:** *Tratează-te pentru orice simptom depresiv. Tratamentul precoce poate fi esențial în prevenirea problemelor de sănătate pe termen lung pentru creierul tău.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 81

## Este tulburarea bipolară noul diagnostic „la modă"?

*Poți diagnostica cu adevărat o afecțiune de o viață într-o vizită de zece minute la cabinet?* În ultimele două decenii, tot mai multe persoane au fost diagnosticate cu tulburare bipolară. Până în anul 2000, tulburarea bipolară (cunoscută anterior sub numele de tulburare maniaco-depresivă) era diagnosticată la aproximativ 1% din populație. Acum, acest număr a crescut la un procent cuprins între 5 și 7%. Iată care este problema: mulți dintre cei diagnosticați nu suferă de fapt de tulburare bipolară, asociată cu schimbări dramatice la nivel de dispoziție, energie și impulsivitate care se repetă în mod ciclic. Un studiu din 2010 a constatat că 57% dintr-un grup de persoane identificate ca având tulburare bipolară între anii 2001 și 2005 fuseseră diagnosticate greșit.

Asta i s-a întâmplat Jessicăi, care se confrunta cu schimbări grave de dispoziție, perioade de depresie și iritabilitate. După o vizită de zece minute la medicul ei de familie, Jessica a fost diagnosticată cu tulburare bipolară și i s-a prescris un stabilizator de dispoziție pe care i s-a spus că ar trebui să-l ia pentru tot restul vieții. Dar medicamentele nu au funcționat. O scanare a arătat că Jessica suferea de multiple contuzii. Nu avea tulburare bipolară, ci multiple leziuni cerebrale traumatice (LCT) care trebuiau vindecate. Cu un plan de tratament corect, dispoziția ei s-a îmbunătățit, iar ea a început să se simtă din nou ca înainte.

Iată patru afecțiuni frecvent diagnosticate greșit ca fiind tulburare bipolară: (1) Leziunile cerebrale traumatice, care pot provoca instabilitate a dispoziției și iritabilitate, reprezintă cel mai frecvent diagnostic greșit. (2) ADD/ADHD are multe dintre aceleași simptome, inclusiv impulsivitate, gânduri frenetice, neliniște, probleme de concentrare și iritabilitate. (3) Tulburarea de stres posttraumatic duce la sentimente de hipervigilență, iritabilitate și probleme de somn și poate imita simptomele maniei. (4) Infecțiile, precum boala Lyme sau efectele post COVID-19, pot activa sau inflama structurile limbice sau emoționale din creier, provocând simptome de instabilitate a dispoziției și iritabilitate.

Un diagnostic greșit de tulburare bipolară este extrem de problematic pentru că tratamentele nu funcționează și adesea agravează simptomele. Unele persoane care au fost diagnosticate greșit își petrec mulți ani trecând de la un medicament stabilizator de dispoziție la



Scanat cu CamScanner

altul fără vreo îmbunătățire. Acest lucru poate crește riscul de abuz de alcool și droguri atunci când persoanele respective încearcă să se automedicheze. Crește, de asemenea, riscul de a avea gânduri și comportamente suicidale.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai fost diagnosticat cu tulburare bipolară, dar tratamentul nu funcționează, investighează dacă nu cumva ai fost diagnosticat greșit.*

## ZIUA 82

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Sănătatea mintală

*Sănătatea creierului este sănătatea mintală.* Dacă nu o să eliminăm – sau cel puțin nu o să reducem – stigmatul asociat cu aceste probleme de sănătate a creierului, mulți oameni o să aibă de suferit inutil și o să moară fără a primi ajutorul de care au nevoie. Cu cât se vor însănătoși mai mulți oameni, cu atât generațiile viitoare vor ști mai multe și își vor proteja mai bine sănătatea mintală. Nu permite nimănui să te convingă să-ți ignori problemele de sănătate mintală; acestea reprezintă un semnal din partea creierului tău că are nevoie de ajutor. Tacticile unui conducător malefic pentru a-ți afecta sănătatea creierului sunt simple. Acesta ar provoca un stres excesiv în rândul populației; ar încuraja carantina; ar face drogurile și alcoolul disponibile pe scară largă; ar promova o dietă bogată în zahăr, coloranți roșii, MGS și alți aditivi alimentari; ar incuraja jucatul de jocuri video cu orele; și ar limita oportunitățile de a face exerciții fizice.

Un conducător bun, însă, ar face o prioritate din sănătatea mintală. Ar promova tehnicile de gestionare a stresului; ar încuraja șapte-opt ore de somn în fiecare noapte; ar educa oamenii cu privire la efectele negative ale drogurilor și ar limita accesul la acestea; ar promova o dietă sănătoasă pentru creier; ar limita jocurile video; ar încuraja exercițiile fizice; și ar învăța oamenii să elimine gândurile negative automate.

**Practica de astăzi:** *Enumeră toate preocupările legate de sănătatea mintală pe care le ai pentru tine sau pentru persoanele dragi. Ce anume te împiedică să apelezi la ajutor?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 83

## Imunitate și infecții

*Mama nu era dispusă să accepte diagnosticul, pe bună dreptate.* Unul dintre factorii de risc MINȚI LIMPEZI este reprezentat de imunitate și infecții. Afecțiunile autoimune și infecțiile, cum ar fi boala Lyme sau COVID-19, îți fură mintea.

Adrianna, în vârstă de 16 ani, era o tânără sănătoasă și inteligentă atunci când a plecat împreună cu familia ei într-o excursie la munte. Imediat ce au ajuns la cabana lor, și-au făcut apariția șase căprioare. Familia a fost încântată. Lucrul cu adevărat straniu este că, zece zile mai târziu, Adrianna a devenit extrem de irascibilă și a început să aibă halucinații. Părinții ei au dus-o la spital, unde medicii i-au prescris medicamente antipsihotice, dar acestea nu au avut niciun efect. Timp de aproximativ 90 de zile, au cerut părerea mai multor medici și au încercat alte prescripții, cheltuind aproape 100 000 de dolari. Partea cea mai rea a fost că un psihiatru i-a spus mamei Adriannei, Deb, că fiica ei are schizofrenie și că va fi nevoită să ia medicamente pentru tot restul vieții, și că ea, ca mamă, trebuia pur și simplu să accepte acest lucru. Dar Deb nu a fost dispusă să facă asta și a venit la noi.

Scanarea SPECT a Adriannei a relevat zone cu o activitate neobișnuit de mare, ceea ce ne-a determinat să căutăm alte cauze pentru simptomele ei, cum ar fi o infecție. S-a dovedit că avea boala Lyme, o infecție bacteriană transmisă de căpușele de căprioare. Odată ce a urmat un tratament cu antibiotice, și-a recăpătat viața, și recent a obținut diploma de masterat de la Universitatea din Londra. În fiecare zi din ultimii zece ani, în jurul prânzului, am primit un mesaj de la Deb prin care mă întreabă cum se poate ruga pentru mine.

Dacă te confrunți cu probleme de dispoziție sau de memorie și tratamentele standard nu funcționează, medicul tău trebuie să exploreze posibilitatea bolilor autoimune și infecțioase. Pentru a-ți întări sistemul imunitar, asigură-te că nivelul tău de vitamina D este optim; ia probiotice, pentru că sănătatea intestinelor este esențială pentru imunitatea ta; și consumă alimente precum usturoiul, ceapa și ciupercile.

**Practica de astăzi:** *Gătește un fel de mâncare care să includă usturoi, ceapă și ciuperci – cum ar fi o omletă sau o friptură – pentru a-ți îmbunătăți funcția sistemului imunitar.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 84

# Vitamina D: Vitamina soarelui

*Vitamina D este de fapt un hormon.* Numită adesea „vitamina soarelui", vitamina D este un hormon pe care ar trebui să-l numim „vitamina imunității" datorită efectelor sale pozitive asupra sistemului imunitar. Aceasta joacă, de asemenea, un rol esențial în sănătatea generală a creierului, în dispoziție, memorie, greutate și alte procese corporale importante. Nivelurile scăzute de vitamina D au fost asociate cu aproximativ 200 de afecțiuni, inclusiv probleme de sănătate a creierului (depresie, autism și psihoză), boli autoimune (scleroză multiplă, artrită reumatoidă și diabet), precum și boli de inimă, cancer și obezitate. Legătura dintre vitamina D și sănătatea mintală este puternică, și mai mult de jumătate dintre pacienții psihiatrici internați au deficiență de vitamina D. Un nivel scăzut de vitamina D a fost, de asemenea, asociat cu probleme de memorie și demență. Persoanele cu cele mai scăzute niveluri de vitamina D au un risc de 25 de ori mai mare de a avea probleme cognitive ușoare, predecesoarele bolii Alzheimer, în comparație cu persoanele cu cele mai ridicate niveluri de vitamina D.

La Clinicile Amen, testăm nivelurile de vitamina D ale tuturor pacienților noștri, iar un număr impresionant dintre aceștia au niveluri scăzute. Un raport care a analizat nivelurile de vitamina D în rândul adulților americani între anii 1988-1994 comparativ cu anii 2001-2004 a arătat că nivelurile noastre sunt în scădere. Procentul persoanelor cu niveluri de 30 ng/ml sau mai mult a scăzut de la 45% la 23%. Asta înseamnă că trei din patru americani au niveluri scăzute ale acestei vitamine importante. Acest lucru este cauzat parțial de faptul că petrecem mai mult timp în interior și folosim mai multă protecție solară atunci când ne aflăm în aer liber. Următoarele grupuri sunt mai predispuse să se confrunte cu un deficit de vitamina D:

- Adulții în vârstă
- Persoanele cu pielea mai închisă la culoare (capacitate redusă de a produce vitamina D din lumina soarelui)
- Persoanele cu expunere limitată la soare (de exemplu, latitudini nordice, climă rece)
- Persoanele care iau anumite medicamente, cum ar fi antihipertensive, antidiabetice sau benzodiazepine





Scanat cu CamScanner

- Persoanele cu sindrom de malabsorbție, cum ar fi boli de ficat, fibroză chistică și boala Crohn
- Persoanele obeze sau cele care au suferit o operație de bypass gastric

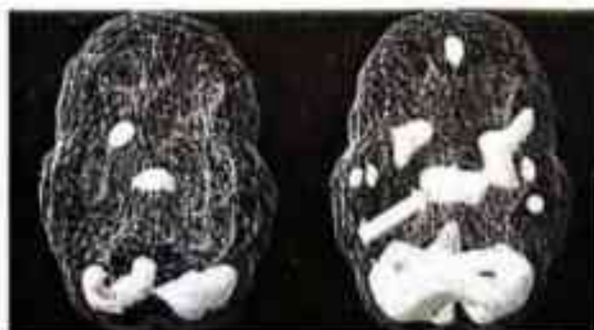
**Practica de astăzi:** *Testează-ți nivelul de vitamina D și fă tot ce ține de tine pentru a-l optimiza. Majoritatea pacienților mei iau între 2.000 și 5.000 UI pe zi.*

## ZIUA 85

# Impactul COVID-19 asupra creierului

*COVID-19 nu este inofensiv.* La două luni după ce a învins COVID-19, o femeie în vârstă de 60 de ani s-a confruntat cu o oboseală și o depresie atât de severe, încât s-a gândit la suicid. Medicul pacientei a spus că aceasta se confrunta cu o stare de confuzie continuă. Femeia i-a spus medicului său: „COVID m-a ucis!" Nu îi luase fizic viața, dar îi furase mintea și o lăsase fără dorința de a trăi. Deși majoritatea oamenilor își făceau griji în privința amenințării de insuficiență respiratorie, există un alt risc invizibil al COVID-19 care poate avea consecințe de durată mai lungă. Unii îi numesc COVID pe termen lung; noi îl numim COVID-ul creierului. Printre simptome se numără confuzie, dureri de cap, pierderea mirosului și a gustului, senzații de furnicături, accidente vasculare cerebrale, afazie și convulsii. Într-un studiu efectuat pe 69 de milioane de dosare medicale, unul din cinci pacienți COVID-19 fără antecedente de boli psihiatrice a dezvoltat probleme de sănătate a creierului în primele 90 de zile, în special tulburări de anxietate, insomnie și demență.

ÎNAINTE DUPĂ COVID





Scanat cu CamScanner

Cercetările sugerează că COVID-19 poate traversa bariera hematoencefalică, o căptușeală care protejează de obicei creierul de viruși și alți invadatori străini. Odată pătruns în interiorul creierului, acesta poate provoca daune în diferite moduri, în special inflamații, pe care le-am văzut în numeroase cazuri pe scanările SPECT ale persoanelor afectate. În imaginile de pe această pagină poți vedea o activare dramatică a creierului limbic sau emoțional al pacientei (mai multe zone albe), la doar câteva luni după ce a contractat COVID. Această boală duce la disfuncții cerebrale de durată, dar putem evita o astfel de situație. Primul pas în vindecarea COVID-ului creierului este acela de a lucra pentru a însănătoși creierul și a-l păstra astfel prin îmbunătățirea sistemului imunitar și prin reducerea inflamației. Eu și colegii mei am folosit corticosteroizi, fluvoxamină (în cazul în care există simptome la nivel de dispoziție), curcumine, acizi grași omega-3, vitamina C și vitamina D. Toți cei care au avut COVID ar trebui să fie conștienți de orice simptom nou sau agravat de depresie, anxietate, tulburare obsesiv-compulsivă (OCD) sau PTSD și să fie supuși unui screening de către un specialist în sănătate mintală. Este esențial să analizăm creierul ca parte a procesului de screening având în vedere că el este afectat de COVID-19.

**Practica de astăzi:** *Dacă tu sau un membru al familiei tale ați avut COVID-19, începeți să luați unul dintre suplimentele enumerate mai sus.*

## ZIUA 86

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Imunitate și infecții

*Bolile infecțioase reprezintă o cauză majoră a problemelor psihiatrice și cognitive. Vulnerabilitatea la boală depinde de mai mulți factori: puterea sistemului tău imunitar, nivelul de expunere, stresul și obiceiurile zilnice.* Pentru a reduce imunitatea și a promova boala, un conducător malefic ar interzice recoltarea de probe din gât pentru streptococ sau testarea pentru COVID la persoanele cu dureri de gât și febră; nu ar permite niciodată profesioniștilor din domeniul sănătății să



Scanat cu CamScanner

testeze nivelurile de vitamina D; ar încuraja consumul de alergeni alimentari comuni – cum ar fi glutenul, lactatele, porumbul și soia – care pot declanșa răspunsuri autoimune; ar promova drumețiile pe trasee unde căpușele de căprioară există din abundență, fără ca oamenii să poarte îmbrăcăminte de protecție; și ar promova sexul neprotejat.

Un conducător bun ar avertiza oamenii cu privire la riscul de infecții și ar ajuta la creșterea imunității. Un conducător bun ar încuraja persoanele cu dureri de gât și febră să își recolteze probe din gât pentru streptococ și să facă un test COVID; ar încuraja medicii să testeze periodic nivelurile de vitamina D; ar descuraja oamenii să consume potențiali alergeni – gluten, soia, porumb, lactate – care pot să declanșeze răspunsuri autoimune; ar încuraja producătorii de alimente să reducă utilizarea acestor substanțe în alimentele ambalate; ar informa excursioniștii să poarte îmbrăcăminte de protecție pe traseele unde se pot găsi căpușe de căprioară; și ar informa publicul cu privire la riscurile sexului neprotejat.

**Practica de astăzi:** *Cât de des te îmbolnăvești, chiar dacă este vorba doar despre o răceală? Acesta este un semn că imunitatea ta este scăzută. Lucrează pentru a-ți reduce stresul, astfel încât organismul tău să aibă șansa de a se odihni și reface.*

## ZIUA 87

# Probleme neurohormonale

*Neurohormonii sunt asemenea unui îngrășământ minune pentru creier.* Fără hormoni sănătoși, te simți obosit și confuz, iar hipocampul tău (unul dintre centrii dispoziției și memoriei din creier) devine mai mic și mai slab.

- Testosteronul te ajută să te simți fericit, motivat, disponibil sexual și puternic.
- Tiroida îți oferă energie și claritate mentală. Prietenul meu, dr. Richard Shames spune: „Hipotiroidia nu te ucide. Pur și simplu te face să-ți dorești să fii mort."
- DHEA ajută la combaterea îmbătrânirii.



Scanat cu CamScanner

- La femei, estrogenul și progesteronul ajută la stimularea fluxului sangvin și mențin creierul tânăr.

Pentru a-ți menține hormonii sănătoși, testează-i în fiecare an după vârsta de 40 de ani, evită perturbatorii hormonali, cum ar fi pesticidele, ftalații și parabenii din produsele de uz personal, și colaborează cu medicul tău.

Mercedes Maidan este o surferiță faimoasă, speaker motivațional și life coach din Argentina. Ea a suferit o contuzie gravă în timp ce făcea surf în largul coastei din Oregon. Ulterior, a suferit de anxietate, depresie și probleme de memorie. Scanarea ei a arătat o activitate scăzută în hipocampul drept. Mercedes avea, de asemenea, hipotiroidism, ceea ce este comun la persoanele care au suferit lovituri la cap. Aceasta este o informație nouă, dar este frecvent întâlnită după leziunile cerebrale traumatice. Prin optimizarea hormonilor tiroidieni, schimbarea dietei, administrarea de suplimente specifice și efectuarea de oxigenoterapie hiperbară, ea este mai fericită, prosperă și organizează tabere de sănătate pentru femei.

**Practica de astăzi:** *Fă-ți o programare pentru a-ți testa toate nivelurile hormonale. Stimulează în mod natural producția de hormoni sănătoși prin exerciții fizice, antrenamente de forță, somn adecvat, dietă sănătoasă și gestionarea stresului.*

## ZIUA 88

# Efectele secundare surprinzătoare (și înfricoșătoare) ale pilulei contraceptive

*Episoade de depresie au fost raportate la 16 până la 56% dintre femeile care iau pilule contraceptive. Milioane de femei iau hormoni sintetici sub formă de pilule contraceptive orale (PCO).* Dacă tu sau o persoană dragă luați PCO, trebuie să fiți conștiente de ceea ce fac acestea sistemului vostru hormonal și de efectele secundare care le însoțesc. PCO îți afectează procesele hormonale ciclice, înlocuindu-le cu un aport constant de niveluri scăzute de estrogen și progesteron sintetice. Este posibil să știi deja că s-a demonstrat că PCO provoacă probleme cu tensiunea arterială și cheagurile de sânge și că sporesc incidența accidentelor vasculare cerebrale, în special în





Scanat cu CamScanner

cazul persoanelor care fumează sau care au un istoric de migrene. Dar știai că PCO îți afectează și creierul?

Cercetările arată că administrarea pilulei contraceptive provoacă modificări structurale la nivelul creierului, alterează funcția neurotransmițătorilor și afectează reglarea dispoziției. Oamenii de știință din Danemarca au descoperit că femeile cu vârste cuprinse între 15 și 34 de ani și care luau PCO erau cu 23% mai predispuse să înceapă să ia pentru prima dată antidepresive decât femeile care nu foloseau PCO. Contraceptivele orale sporesc, de asemenea, riscul de boli autoimune, cresc nivelurile de cortizol și scad nivelurile de testosteron – da, femeile produc și au nevoie de testosteron –, ceea ce poate scădea apetitul sexual. Iar problemele legate de testosteronul scăzut pot persista chiar și după întreruperea administrării pilulei contraceptive, ceea ce te expune la un risc crescut de probleme sexuale și de sănătate mintală/sănătate a creierului pe termen lung. Metodele contraceptive sintetice pot, de asemenea, să perturbe microbiomul intestinal și să interfereze cu absorbția vitaminelor și mineralelor esențiale, ceea ce poate duce la diferite deficiențe. Dacă iei pilule contraceptive, asigură-te că-ți suplimentezi dieta cu vitaminele B (acid folic, B6 și B12), vitamina E și magneziu. Dacă te confrunți cu simptome psihiatrice, ar putea fi util să te întrebi: este o problemă de sănătate mintală sau este de vină pilula contraceptivă?

Întreruperea administrării PCO nu reprezintă neapărat o soluție rapidă. Unele femei se confruntă cu o explozie de simptome – inclusiv schimbări de dispoziție, anxietate și depresie – în lunile de după încetarea administrării contraceptivelor hormonale. Anumiți experți în domeniul hormonal au început să numească acest efect „sindromul post utilizării metodelor contraceptive".

**Practica de astăzi:** *Dacă iei o PCO, ia în considerare trecerea la o metodă contraceptivă alternativă care nu utilizează hormoni.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 89

## Schimbă-ți hormonii, schimbă-ți câinele

*Hormonii decid cât de afectuos poți să fii.* Când am cunoscut-o pe soția mea, Tana, ea era asistentă într-o unitate de terapie intensivă neurochirurgicală. Neurochirurgii sunt o rasă aparte, așa că învățase cum să fie asertivă și îndrăzneață. Îi plăcea să-i tachineze spunând: „Care este diferența dintre un neurochirurg și Dumnezeu? Cel puțin Dumnezeu știe că nu este neurochirurg." Tana muncea, de asemenea, din greu pentru a obține centura neagră la Tae Kwon Do și Kenpo Karate. Așa că, atunci când venea vorba de relațiile romantice, ea se purta mai mult ca un bărbat. Nu putea să mă îmbrățișeze decât pentru scurt timp, apoi, când se sătura, se ridica și îmi spunea că trebuie să se ducă să se antreneze. Inițial, a avut și probleme de angajament, iar în primele 18 luni ale relației noastre se despărțea de mine și revenea în mod constant. Îi plăceau, de asemenea, câinii masculini. Prima noastră ceartă a fost cu privire la tipul de câine pe care urma să-l avem împreună. Eu îmi doream un King Charles Cavalier dulce, iar ea voia un mastiff.

Apoi, într-o zi, Tana a fost diagnosticată cu sindromul ovarelor polichistice (SOP), care este asociat cu un exces de testosteron și care poate provoca anxietate și tendințe mai masculine într-o relație. În urma administrării unui medicament pentru SOP care a ajustat nivelul ei de testosteron, Tana a devenit mult mai relaxată, mai afectuoasă și mai dedicată relației. După aproximativ șase luni, m-a sunat la birou și mi-a spus că trebuie neapărat să aibă un pudel de buzunar. Gândindu-mă că-mi face o glumă, i-am spus: „Cine mi-a furat soția?" Atunci a intrat în viața noastră un pudel de un kilogram pe nume Tinkerbell.

Câți dintre voi v-ați gândit vreodată că este posibil ca hormonii voștri să interfereze cu relațiile voastre? Schimbarea hormonilor poate să-ți schimbe creierul și chiar și tipul de câine pe care îl ai. Testosteronul scăzut poate provoca anxietate, depresie, lipsă de motivație, libido scăzut, probleme de somn, oboseală, probleme de concentrare, densitate osoasă scăzută, bufeuri și căderea părului. Testosteronul ridicat poate să-ți reducă empatia și să ducă la un apetit sexual excesiv de ridicat.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai oricare dintre simptomele unui dezechilibru al testosteronului, verifică-ți hormonii. Între timp, ferește-te de perturbatorii endocrini (pesticide, materiale plastice ș.a.m.d.). Vezi Zilele 70 și 74 pentru informații despre produse de îngrijire personală și de uz casnic care pot interfera cu hormonii.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 90

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Neurohormonii

*Hormonii sunt mesagerii chimici care controlează și reglează activitatea anumitor celule sau organe.* Atunci când hormonii sunt sănătoși, ai tendința să te simți tânăr și plin de energie. Atunci când sunt dezechilibrați, s-ar putea să te simți mai bătrân, să te confrunți cu probleme de sănătate mintală și să devii mai predispus la anxietate, depresie și chiar psihoză.

Un conducător malefic ar afecta neurohormonii, supunând oamenii la stres cronic și făcându-i să trăiască în orașe supraaglomerate, să se hrănească cu alimente procesate, cu un conținut ridicat de zahăr, și încurajând comportamente de mare risc care dăunează glandei pituitare. Ne-ar înțesa mediul înconjurător și casele cu pesticide, materiale plastice și alte produse care acționează ca perturbatori endocrini; ar descuraja furnizorii de servicii medicale să testeze nivelurile hormonilor tiroidieni, cortizolului, ai DHEA, estrogenului, progesteronului, testosteronului, hormonului de creștere uman și insulinei; și ar crea politici care ar permite companiilor de asigurări să evite rambursarea clienților pentru aceste teste și să refuze cererile pentru tratamentul hormonal.

Un conducător bun ar proteja producția de neurohormoni prin reducerea stresului cronic, încurajarea cantinelor din școli și de la locul de muncă să servească alimente sănătoase pentru creier și descurajarea comportamentelor de mare risc. Ar limita utilizarea pesticidelor pe culturi și ar scoate în afara legii cele mai toxice pesticide, ar reduce utilizarea materialelor plastice și ar limita produsele care sunt perturbatori endocrini. Ar încuraja comunitatea medicală să includă testarea nivelurilor hormonilor tiroidieni, cortizolului, DHEA, estrogenului, progesteronului, hormonului de creștere uman și insulinei în timpul controalelor și ar solicita companiilor de asigurări să ofere rambursări pentru aceste teste.

**Practica de astăzi:** *Atunci când iei vitamine, include ashwagandha, un supliment care reduce cortizolul și care susține, de asemenea, funcția tiroidiană.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 91

## Diabezitate

*Pe măsură ce greutatea crește, dimensiunea creierului scade.* Diabezitatea este o dublă amenințare pentru creierul tău. Include prediabetul sau diabetul, supraponderalitatea sau obezitatea, ori ambele. Am publicat trei studii științifice care arată că, pe măsură ce greutatea crește, dimensiunea fizică propriu-zisă și funcționarea creierului scad. Cu 50% dintre americani prediabetici sau diabetici, peste 73% supraponderali și peste 42% obezi, ne confruntăm cu cel mai mare exod al creierelor din istoria Statelor Unite. Grăsimea excesivă de pe corpul tău nu este inofensivă. De fapt, aceasta sporește alți cinci factori de risc MINȚI LIMPEDE. Supraponderalitatea sau obezitatea scad fluxul sangvin către creier, accelerează procesul de îmbătrânire, cresc inflamația, stochează toxine și perturbă hormonii. Atunci când supraponderalitatea sau obezitatea se combină cu prediabetul sau diabetul, riscul este mai mare. Nivelul ridicat de zahăr din sânge îți deteriorează vasele de sânge și întârzie vindecarea.

Am ținut odată o prelegere la o conferință în Nashville. Mai târziu în acea seară, m-am întâlnit cu un prieten la cină. Părea că se îngrășase de când îl văzusem ultima oară. Când l-am văzut scoțând o seringă mică și făcându-și o injecție de insulină la masă, am știut că avea diabet. Am fost șocat când a comandat cina – doar alimente prăjite și amidon. Eram îngrijorat pentru sănătatea prietenului meu, așa că i-am cerut să-mi spună înălțimea și greutatea sa, apoi i-am calculat rapid IMC-ul. Când i-am spus, nu foarte subtil, că se încadra în categoria de obezitate, s-a simțit ofensat. L-am avertizat că, dacă se comporta în continuare astfel, avea să moară prematur. A înțeles mesajul. A început să scadă în greutate și, în următorii doi ani, a slăbit mai mult de 22 de kilograme și și-a redus insulina cu 50%. „Viața e bună, mi-a spus el. Și, în comparație cu a avea diabet, să urmez un stil de viață sănătos e simplu. Bonus, am o viață sexuală mai bună", a continuat făcându-mi cu ochiul. Ba chiar mi-a mulțumit pentru că îmi pasă suficient de mult de el încât să fiu sincer în legătură cu greutatea sa.

**Practica de astăzi:** *Calculează-ți IMC-ul (accesează orice calculator online de IMC).*

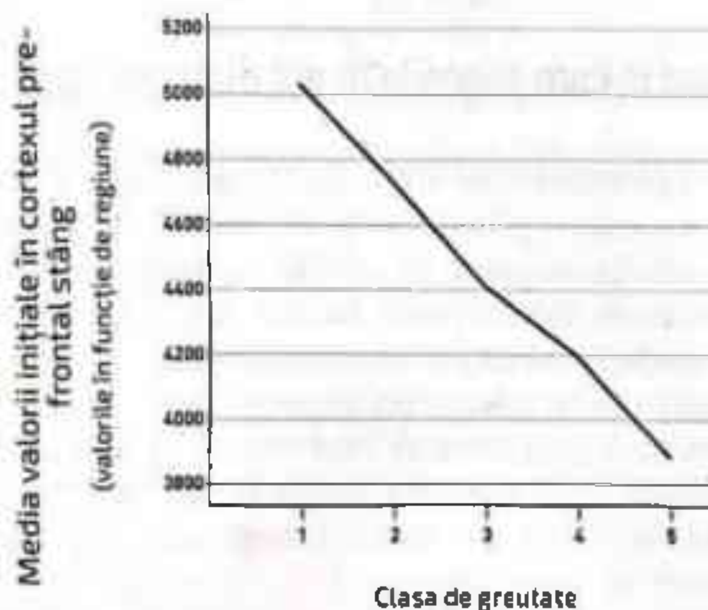


Scanat cu CamScanner

## ZIUA 92

# Ce am învățat din greutatea a 20 000 de pacienți

*Dieta este la fel de importantă pentru psihiatrie, pe cât este pentru cardiologie, endocrinologie și gastroenterologie.* Toată lumea știe că menținerea unei greutăți sănătoase poate fi benefică pentru sănătatea fizică, dar ce legătură are greutatea corpului tău cu funcționarea creierului și cu sănătatea mintală? Am analizat scanările SPECT a 20 000 de pacienți pentru a vedea cum influențează indicele de masă corporală (IMC) activitatea cerebrală. Rezultatele au fost uluitoare. În urma analizei noastre, a fost clar că, pe măsură ce greutatea unei persoane crește, *toate* regiunile creierului scad la nivel de activitate și flux sangvin, într-o corelație liniară. Iată un grafic care arată modul în care fluxul sangvin și activitatea au scăzut în cortexul prefrontal. 1 = subponderal; 2 = greutate normală; 3 = supraponderal; 4 = obez; 5 = obez morbid.




Reține că, deși acest grafic arată că nivelul cel mai înalt de activitate s-a regăsit la persoanele subponderale, asta nu înseamnă că este sănătos să fii subponderal. Acest lucru este asociat cu o serie de riscuri de sănătate, printre care se numără deficiențe nutriționale, reducerea funcției imunitare, probleme de fertilitate și o lipsă de rezerve de proteine de care ai avea nevoie dacă ai suferi un accident. Greutatea scăzută nu este sănătoasă, dar nu pare să-ți micșoreze creierul.

Un flux sangvin și o activitate scăzute ale întregului creier sunt îngrozitoare pentru bunăstarea psihologică, claritatea mentală și funcția



Scanat cu CamScanner

cognitivă. Un creier cu „activitate scăzută" este asociat cu o creștere a asumării de riscuri, o judecată slabă, impulsivitate, motivație scăzută, procese de gândire încetinite, dificultăți în rezolvarea problemelor și probleme de memorie. Devine un ciclu care se autoperpetuează. Excesul de greutate poate provoca mai multe probleme la nivel de judecată, ceea ce îngreunează procesul de însănătoșire.

Adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase pentru creier te poate ajuta să atingi și să menții o greutate sănătoasă și să-ți stimulezi funcționarea creierului. Numără-ți caloriile, mănâncă fructe și legume colorate și ajută-ți corpul, creierul și mintea să se însănătoșească.

**Practica de astăzi:** *Dacă trebuie să slăbești, începe prin a renunța la un obicei alimentar nesănătos.*

## ZIUA 93

# Șase moduri în care gogoșile îți pot distruge viața

*Nimeni nu-i explicase vreodată lui Tami în detalii atât de grafice ce anume făceau corpului ei gogoșile pline de zahăr.* Tami suferea de diabet și era dependentă de gogoși atunci când a început un curs de nutriție pe care soția mea, Tana, îl preda. Ea a recunoscut că îi e greu să renunțe la aceste bunătăți dulci. Să îți începi ziua cu produse de patiserie, cereale zaharoase, clătite, vafe sau brioșe crește nivelul de insulină și declanșează inflamația. Tana a simțit că Tami avea nevoie de un imbold mai puternic emoțional și i-a pregătit o prezentare cu imagini grafice despre „Șase moduri în care gogoșile îți pot distruge viața". A arătat cum gogoșile sunt asociate cu:

1. Un nivel ridicat cronic de zahăr din sânge, care duce la diabet de tipul 2
2. Un nivel ridicat de zahăr din sânge, care poate duce, de asemenea, la ulcerații ale pielii și, în cele din urmă, la amputare
3. Diabet, care poate duce la orbire
4. Boala Alzheimer, care este acum numită diabetul de tip 3 și a cărei incidență este sporită în mod semnificativ de obezitate
5. Accidente vasculare cerebrale și afecțiuni cardiace, din cauza zahărului și a grăsimilor trans din gogoși



Scanat cu CamScanner

6. Niveluri ridicate de insulină, care sunt asociate cu multe forme de cancer – zahărul hrănește cancerul

Prezentarea a îngrozit-o pe Tami. Nimeni nu-i explicase vreodată în detalii atât de grafice ce anume făceau corpului ei gogoșile pline de zahăr. Simplul fapt de a auzi că trebuia să-și țină glicemia sub control nu a avut niciun impact asupra sa. Două săptămâni mai târziu, Tami ne-a spus că nu a mai mâncat nicio gogoașă de când a urmărit prezentarea și că nu crede că are să mai poată privi vreodată mâncarea în același mod. Ea radia în timp ce i-a spus Tanei că, de când fusese diagnosticată cu diabet, în urmă cu șase ani, glicemia ei se încadra de obicei între 150 și 160, dar că, de mai bine de o săptămână, media era între 89 și 95. Scăderea a fost una uriașă și a readus-o în intervalul normal!

**Practica de astăzi:** *Enumeră alimentele la care îți este greu să renunți. Câte dintre acestea sunt zaharoase?*

## ZIUA 94

# Iubește alimentele care te iubesc la rândul lor

*Te afli într-o relație cu mâncarea.* Creierul tău consumă între 20 și 30% din aportul tău zilnic de calorii, chiar dacă reprezintă doar 2% din greutatea ta totală. Lucrurile pe care le mănânci și bei influențează semnificativ modul în care te simți fizic, emoțional și cognitiv. Te afli într-o relație cu mâncarea. Ai fost vreodată într-o relație proastă? Eu da, și a fost foarte stresant. Nu am de gând să mai trec prin așa ceva. Sunt căsătorit cu cea mai bună prietenă a mea, care contribuie la fericirea mea. Să fii îndrăgostit de alimente care îți fac rău este ca și cum ai fi îndrăgostit de cineva care se comportă mereu urât cu tine. Prea mulți oameni îmi spun că iubesc înghețata, gogoșile, prăjiturile, cartofii prăjiți, pizza, pastele și alcoolul. Eu le numesc arme de distrugere în masă, pentru că toate dau dependență, îți îngroașă talia și îți micșorează creierul. Creierul tău este unul dintre puținele organe unde dimensiunea chiar este importantă. Majoritatea alimentelor din Dieta Americană Standard (DAS) sunt de vină pentru mult prea multe inflamații, creșteri în greutate, probleme cardiace, depresie și Alzheimer.

Iată o listă de alimente care îmbunătățesc funcția creierului: fructe și legume organice colorate, în special avocado și afine; ciocolată neagră



Scanat cu CamScanner

(fără zahăr și produse lactate); sfeclă (care crește fluxul sangvin către creier); grăsimi sănătoase (inclusiv uleiuri sănătoase, pește gras – cum ar fi sardine și somon –, nuci și semințe); și ierburi și condimente, în special șofran, turmeric și scorțișoară. Consumă, de asemenea, alimente pline de fibre, precum sparanghelul, prazul și usturoiul, și alimente care stimulează imunitatea, cum ar fi ceapa, ciupercile și usturoiul.

Compară-le acum cu alimentele DAS care îi fac pe oameni nefericiți, cele mai multe dintre acestea fiind alimente coapte, alimente prăjite, alimente foarte procesate, alimente cu indice glicemic ridicat (care cresc glicemia) și alimente cu un conținut scăzut de fibre care se transformă rapid în zahăr, precum zahărul, pâinea, pastele, cartofii și orezul alb. Persoanele a căror dietă este formată în principal din aceste alimente au un risc cu aproape 400% mai mare de a se îmbolnăvi de Alzheimer.

Îmi place ce a spus Drew Carey atunci când a început să ducă un stil de viață sănătos: „Să mănânci mâncare proastă nu este o recompensă. Este o pedeapsă." Aceasta este mentalitatea pe care trebuie să o ai pentru a deveni și a rămâne sănătos și fericit.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te: „Este acesta un aliment sau o băutură pe care o iubesc și care mă iubește la rândul său?" de fiecare dată când mănânci sau bei ceva.*

## ZIUA 95

# Carlos, un războinic al creierului, și-a influențat toate persoanele dragi

*„Nu este greu", a spus el. „M-am obișnuit cu programul".* L-am întâlnit pe Carlos pe când avea 48 de ani. Avea tendința de a-și face permanent griji și era fixat pe gândirea negativă. Era deprimat și furios și nu se putea concentra. Nimeni nu-i recunoscuse dislexia în copilărie, iar de ceva vreme era un băutor înrăit. Era supraponderal și creierul lui era un dezastru, așa că nu era de mirare că se confrunta cu toate acele alte probleme. Mai jos este scanarea SPECT inițială a creierului lui Carlos.



**120 KG**

I-am spus lui Carlos ce trebuia să facă și i-am stabilit un program. Pentru el, totul avea sens și a spus



Scanat cu CamScanner

că avea să-l urmeze. În puțin peste două luni, a slăbit zece kilograme. Până la sfârșit, a pierdut în total 23 de kilograme. Partea și mai bună era că se simțea mai bine, iar concentrarea și memoria i s-au îmbunătățit. Arăta și se simțea ca și cum ar fi avut 38 de ani! Planul pe care i l-am dat l-a ajutat să învețe cum să nu mai mănânce în exces atunci când se simte trist sau furios. În schimb, mesele sănătoase pentru creier pe parcursul zilei l-au ajutat să evite momentele de scădere drastică a energiei și susceptibilitatea la stres. Schimbările au fost vizibile la exterior, dar am văzut aceleași schimbări substanțiale și în interior. Scanarea SPECT de monitorizare a arătat o activitate generală crescută. Prin faptul că și-a iubit și îngrijit creierul, Carlos și-a transformat creierul și viața!



110 KG



98 KG

Ceea ce-mi place la povestea lui Carlos este că transformarea nu s-a oprit la el. Soția sa a fost impresionată de ceea ce a văzut la Carlos, așa că a început și ea același plan de sănătate a creierului. Deși nu era supraponderală, a pierdut cinci kilograme. Apoi li s-a alăturat și fiica lor adolescentă. Îmbunătățirile lui Carlos i-au influențat întreaga familie. Când l-am văzut doi ani mai târziu, l-am întrebat cum a reușit să rămână pe drumul cel bun. „Nu este greu", a spus el. „M-am obișnuit cu programul."

ÎNAINTE



DUPĂ



**Practica de astăzi:** *Enumeră două persoane care o să aibă de câștigat dacă lucrezi din greu pentru a deveni cu adevărat sănătos.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 96

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Diabezitate

*Excesul de grăsime corporală nu îți face bine.* Diabezitatea distruge creiere, minți și corpuri și răpește viitorul copiilor și nepoților noștri. Un conducător malefic s-ar bucura de o epidemie de diabezitate, cerând ca deserturi bogate în zahăr să fie servite alături de toate prânzurile școlare ca modalitate de a stimula neatenția în rândul copiilor, încurajând companiile să pună gogoși în camera de recreere și bomboane în boluri pentru a spori riscul de diabezitate. Acest conducător ar păcăli, de asemenea, oamenii să vadă deserturile dulci care sporesc zahărul în sânge și contribuie la anxietate și alte simptome psihiatrice ca pe o „recompensă" pentru un comportament adecvat sau pentru o treabă bine făcută și ar permite ca alimentele și băuturile cu arome artificiale să fie comercializate agresiv ca fiind dezirabile (gândește-te la sloganul „Deschide și savurează fericirea" al companiei Coca-Cola). De fapt, conducătorul malefic ar încuraja sportivii profesioniști și antrenorii să bea Coca-Cola, Pepsi sau Gatorade (pline de zahăr, culori artificiale și conservanți) pe marginea terenului, ca o modalitate de a comercializa aceste produse către copii și adolescenți; le-ar spune oamenilor că diabetul nu este atât de rău; și ar descuraja orice fel de modificări ale stilului de viață, deoarece există medicamente pe care le poți lua pentru această boală. În același timp, un conducător malefic ar da vina pe genetică pentru epidemia de obezitate, spunând că nu poți face nimic în această privință.

Un conducător bun ar limita gustările și deserturile pline de zahăr în prânzurile școlare pentru a promova niveluri stabile de zahăr în sânge și o greutate sănătoasă; ar încuraja corporațiile să servească angajaților gustări sănătoase pentru creier, astfel încât să prevină diabetul; ar informa oamenii că băutul și mâncatul de alimente care îngrașă și care duc la diabet nu reprezintă un mod inteligent de a sărbători; ar împiedica producătorii de alimente și de băuturi să comercializeze facil produsele care sporesc riscul de diabet; ar educa oamenii cu privire la consecințele diabetului și ar încuraja schimbări în stilul de viață – exerciții fizice și dietă – pentru a regla nivelul de zahăr în sânge; și ar informa oamenii că ADN-ul nu-ți definește des-



Scanat cu CamScanner

tinul. Obiceiurile zilnice pot să-ți influențeze genele și stă în puterea ta să-ți controlezi greutatea.

Practica de astăzi: *Cu câtă seriozitate îți tratezi sănătatea fizică? Ce anume trebuie să se schimbe?*

## ZIUA 97

# Somnul

*Când dormi, creierul tău se curăță sau se spală.* Se estimează că 50-70 de milioane de americani au probleme legate de somn. Insomnia cronică, somniferele și apneea în somn cresc semnificativ riscul apariției problemelor de memorie. Mai jos este o scanare a unei persoane cu apnee în somn. În aceste scanări se observă adesea o activitate scăzută în zonele care mor devreme în cazul bolii Alzheimer. Dacă sforăi și nu mai respiri noaptea sau dacă îți spune cineva că faci acest lucru, mergi la medic. Când dormi, creierul tău se curăță sau se spală. Dacă somnul este întrerupt, în creierul tău se acumulează gunoaie, ceea ce-ți afectează memoria. Dormitul mai puțin de șapte ore pe noapte este asociat cu probleme de greutate, hipertensiune, accidente și probleme în căsnicie (deoarece cresc șansele de a spune ceva ce ți-ai dori să nu fi spus). Într-un studiu, soldații care dormeau șapte ore de somn pe noapte au avut o precizie de 98% în poligon. Cei care dormeau șase ore au avut o precizie de doar 50%, cei care dormeau cinci ore au avut o precizie de 28%, iar cei care dormeau patru ore au avut o precizie de 15%. De fapt, aceștia erau periculoși.

APNEE ÎN SOMN





Scanat cu CamScanner

Poți să-ți îmbunătățești mintea mâine dacă îți îmbunătățești somnul din această seară. Diseară, fă acest lucru prin evitarea cofeinei, a unei încăperi încălzite prea mult, luminate și zgomotoase, în special din cauza gadgeturilor și a alcoolului. Da, alcoolul te va face să adormi, dar atunci când trece efectul acestuia, creierul tău o să-și revină și o să trezească peste câteva ore.

Pentru a dormi mai bine, fă-ți camera mai răcoroasă, mai întunecată și mai silențioasă. Închide-ți gadgeturile astfel încât să nu te deranjeze. Ascultarea muzicii cu un ritm specific poate fi de ajutor, alături de anumite suplimente. Magneziul și melatonina sunt adesea foarte eficiente, la fel și 5-HTP dacă tinzi să-ți faci multe griji. Dacă ai gânduri negative care te țin treaz, păstrarea unui jurnal te poate ajuta să ți le scoți din cap.

**Practica de astăzi:** *Du-te la culcare cu 20 de minute mai devreme în seara asta și nu te uita la niciun ecran cu o oră înainte de somn. Vezi apoi cum te simți mâine.*

## ZIUA 98

# Modalități naturale de a-ți îmbunătăți somnul

*Dacă vrei să-ți îmbunătățești memoria mâine, dormi mai bine la noapte.* Somnul este un făcător de minuni. Revitalizează fiecare celulă din corpul tău, permite creierului să se vindece și să se repare, elimină toxinele pe care le-ai absorbit în timp ce erai treaz și stimulează neuronii pentru a preveni inactivitatea și deteriorarea. O noapte de odihnă bună este, de asemenea, necesară pentru o piele sănătoasă, pentru a-ți reface energia, pentru a te simți mai fericit și pentru a-ți menține greutatea. Vestea proastă este că între 50 și 70 de milioane de persoane din SUA nu au un somn bun, iar gadgeturile și obiceiurile proaste înrăutățesc situația. Nu deveni una dintre aceste statistici; îmbunătățește-ți somnul cu ajutorul acestor strategii:

1. Ai grijă de somnul tău. Transformă-l într-o prioritate.
2. Evită tot ceea ce dăunează somnului, cum ar fi cofeina, lumina albastră de la gadgeturi, lumina, camerele călduroase, zgo-



Scanat cu CamScanner

motul, alcoolul, exercițiile fizice de seară, gândurile negative necontrolate și grijile.

3. Tratează orice problemă care îți afectează somnul – sindromul picioarelor neliniștite, apneea în somn, hipertiroidismul, progesteronul scăzut sau durerile cronice.
4. Adoptă obiceiuri de somn pozitive, cum ar fi blocarea luminii albastre, oprirea gadgeturilor, hipnoza, meditația, muzica liniștitoare, băile calde, o cameră și o pernă răcoroase, un program de somn regulat și aromaterapia cu lavandă.
5. Ia unul dintre următoarele suplimente înainte de culcare: 0,3 mg-2 mg de melatonină, crescând-o treptat până când funcționează pentru tine; 100-500 mg de glicinat, citrat sau malat de magneziu; 15-30 mg de zinc; 100-200 mg de 5-HTP, dacă ai tendința de a-ți face griji excesive; 250-1.000 mg de GABA.

Mult prea adesea, oamenilor li se prescriu somnifere care dau dependență și care pot afecta memoria fără să se caute cauza subiacentă și fără să încerce mai întâi strategiile simple. În cazul în care intervențiile de mai sus sunt ineficiente, încearcă medicamente care nu dau dependență și care promovează somnul cum ar fi trazodona, gabapentina sau amitriptilina în doze mici.

**Practica de astăzi:** *Te confrunți cu probleme care îți afectează somnul? Consultă un doctor pentru a vedea dacă ai probleme hormonale sau apnee în somn. Adaugă în această seară un obicei pozitiv de somn la rutina ta de culcare.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 99

# Înțelegerea viselor și a coșmarurilor

*Trecutul poate să ne bântuie în prezent prin intermediul viselor și coșmarurilor noastre.* Ori de câte ori evaluez un vis, caut: (1) o dorință sau o teamă, (2) un eveniment actual și (3) ceva din trecut. Înțelegerea acestor trei componente te ajută să-ți interpretezi visele. La început, când am văzut un pacient pe nume Jimmy, acesta mi-a trimis un bilet: „Am avut coșmaruri toată noaptea. Într-unul mi-am pierdut nepoata într-o piață, iar în celălalt am fost înjunghiat în închisoare." Când am examinat primul vis, am descoperit că se temea că avea să piardă legătura cu nepoata lui, frică declanșată de o știre despre o răpire pe care o văzuse înainte de culcare. În trecut, sora sa o pierduse pe nepoata lui într-un mall, timp de o oră, ceea ce o făcuse să intre în panică. Cel de-al doilea vis a provenit de la o teamă pe care a avut-o când era tânăr adult și și-a vizitat tatăl în închisoare. Tatăl lui îl punea să viziteze alți prizonieri care erau membri ai bandei sale, iar el se temea că avea să fie înjunghiat. Acest vis a fost declanșat de o discuție cu tatăl său în închisoare, cu câteva zile înainte.

Coșmarul în care era înjunghiat în închisoare era unul repetitiv. Coșmarurile repetitive sunt frecvente la persoanele care au fost traumatizate. Ori de câte ori un coșmar a avut loc de mai mult de trei ori, scrie-l cu cât mai multe detalii cu putință, apoi dă-i un final mai fericit. De exemplu, Jimmy a scris în detaliu visul în care a fost „înjunghiat în închisoare". Apoi a scris un final diferit pentru acesta. În loc să fie înjunghiat și să zacă într-o baltă de sânge, a purtat o vestă antiglonț cu o alarmă care se declanșa dacă aceasta era străpunsă. În noua versiune, gardienii de la închisoare erau mai vigilenți și îl salvau dacă deținutul devenea agresiv. A mai avut acest vis doar de două ori. Dacă îți notezi coșmarurile și le oferi un final diferit, nu mai ești ținut ostatic de mintea ta inconștientă.

**Practica de astăzi:** *Notează-ți ultimul vis în detaliu, analizează-l în raport cu cele trei componente menționate mai sus și scrie-i un final diferit.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 100

## Hipnoza pentru somn

*Hipnoza nu este magie; este o modalitate naturală de a-ți direcționa mintea spre sănătate.* Curios fiind, am urmat un curs opțional de hipnoză, cu durata de o lună, pe când eram student la Medicină. Am avut ocazia să pun hipnoza în practică atunci când eram stagiar la un spital militar aglomerat din capitala țării noastre. Cu tot zgomotul și agitația, era greu ca pacienții să se odihnească bine, iar aceștia cereau adesea somnifere. Am început să-i întreb dacă puteam încerca mai întâi hipnoza. Dacă tot nu reușeau să doarmă, le prescriam somnifere. Marea majoritate a acestora au fost de acord să încerce și, în cele mai multe cazuri, hipnoza a fost de ajutor.

Una dintre cele mai marcante experiențe pe care le-am avut cu hipnoza medicală a fost cu un veteran din cel de-Al Doilea Război Mondial care a ajutat evreii să fugă din Germania. Decenii mai târziu, a fost diagnosticat cu boala Parkinson. Majoritatea oamenilor asociază această boală cu tremurăturile, dar problemele de somn sunt, de asemenea, extrem de frecvente. În timp ce eram de gardă la spital, a cerut un somnifer. Așa cum am procedat cu mulți alți pacienți, l-am întrebat dacă putem încerca mai întâi hipnoza. Spre surprinderea mea, odată ce a intrat în starea de hipnoză, tremurăturile lui au încetat. În cazul bolii Parkinson, tremuratul se oprește de obicei în timp ce o persoană doarme, dar de data aceasta, tremuratul veteranului de război a încetat înainte ca el să adoarmă. Am fost atât de entuziasmat, încât am împărtășit cele întâmplate cu medicul nostru curant. Neurologul nu mi-a împărtășit entuziasmul și s-a uitat la mine de parcă eram prost. Hotărât să-i arăt că era adevărat, l-am pus din nou în transă pe veteranul din cel de-Al Doilea Război Mondial. Încă o dată, tremuratul a încetat, deși nu dormea. Medicul nostru curant a fost atât de impresionat, încât am repetat procesul folosind un EEG pe pacient și am filmat totul. Împreună, am scris un studiu de cercetare – primul meu studiu – care a dus ulterior la publicarea altor peste 80 de lucrări științifice.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai probleme de somn, încearcă materialul meu audio pentru hipnoză cu testare gratuită a aplicației noastre, disponibilă în App Store.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 101

# Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Somnul

*Prea puține ore de somn de calitate pot avea consecințe catastrofale, ceea ce ar face un conducător malefic fericit.* Un conducător malefic ți-ar afecta somnul, făcându-te atât de dependent de televizor și de rețelele de socializare încât asculți știri stresante înainte de culcare, îți citești e-mailurile până seara târziu, răspunzi la mesaje în toiul nopții și postezi pe Twitter, Facebook sau Instagram la orice oră. Te-ar încuraja, de asemenea, să călătorești frecvent pentru muncă în țări cu diferite fusuri orare; ar refuza să renunțe la practica învechită de a pierde somn din cauza schimbării orei; ar pleda pentru consumul de cofeină dimineața, la prânz și seara pentru a perturba somnul și a crea un ciclu nesănătos care te-ar face susceptibil la simptome de boală mintală; și ar încuraja începerea școlii cât mai devreme pentru a diminua timpul de somn, ceea ce duce la sporirea problemelor de sănătate mintală/sănătate a creierului.

Un conducător bun, însă, ar fi conștient de importanța somnului. Ar limita timpul petrecut pe rețelele de socializare și în fața televizorului, astfel încât să te poți culca devreme și să te odihnești cât mai mult; ar limita călătoriile în exces pentru a reduce nevoia de adaptare la diferite fusuri orare; ar elimina schimbarea bianuală a orei, care îți perturbă somnul; ar încuraja oamenii să adopte un regim de somn sănătos pentru creier, care promovează un somn mai odihnitor; ar începe orele la școală mai târziu, pentru a permite copiilor să doarmă bine; ar începe zilele cu exerciții fizice; și ar organiza întâlniri de mers pe jos la locul de muncă.

**Practica de astăzi:** *Cum ți s-ar schimba viața dacă ai avea strategii de somn mai bune?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 102

# Obiceiuri mărunte pentru MINȚI STRĂLUCITE

*Fă astfel încât factorii MINȚI STRĂLUCITE să fie cât mai simpli cu putință.* Iată o listă de 11 obiceiuri mărunte pentru fiecare dintre factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE.

1. După ce am mers la baie, o să beau un pahar de apă. (Fluxul sangvin)
2. După ce încetez să mai conduc, o să învăț un acord nou la un instrument. (Pensionare/învățare nouă)
3. După ce mă spăl pe dinți înainte de culcare, o să folosesc ață dentară. (Inflamație)
4. După ce deschid frigiderul, o să iau un pumn de fructe de pădure organice. (Genetică)
5. Când cobor scările, o să mă țin de balustradă. (Traumatisme craniene)
6. Când pun benzină, o să stau departe de furtun ca să nu inhalez vapori. (Toxine)
7. Când mă simt trist, o să mă plimb în natură. (Sănătate mintală)
8. Când pregătesc legume pentru cină, o să adaug usturoi și ceapă în amestec. (Imunitate)
9. Când îmi cumpăr o salată, o să adaug o jumătate de cană de fasole sau mazăre în aceasta. (Neurohormoni)
10. Când iau cina, o să adaug o legumă colorată în farfurie. (Diabezitate)
11. După ce mă bag în pat, o să mă concentrez pe ceea ce a mers bine astăzi. (Somn)

**Practica de astăzi:** *Adoptă un obicei mărunt din lista de mai sus. (Este în regulă să adopți mai multe.) Nu uita să sărbătorești ori de câte ori pui în practică un obicei mărunt.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 103

## Obsesii digitale

*Tehnologia ne conectează la o lume plină de distrageri.* Ai observat vreodată cât de mulți oameni stau pe telefoane sau tablete în aeroport? Ți s-a întâmplat vreodată ca o cină romantică să fie distrusă de faptul că partenerul continua să răspundă la mesaje în loc să se concentreze pe discuția cu tine? Știu că nu trebuie să te întreb de câte ori vezi oameni care conduc și se uită simultan la telefoanele lor.

Deși tehnologia a adus o mulțime de avantaje lumii noastre, ea a venit, de asemenea, și cu numeroase provocări. Iar noi devenim din ce în ce mai dependenți de ea. De fapt, neurologii au identificat noi tulburări cerebrale legate de tehnologie, cum ar fi anxietatea de separare (de propriul telefon!) și auzul de sonerii fantomă. Nevoia de a rămâne conectat în permanență a devenit un tip de dependență. Cum putem să o oprim din a deveni o obsesie sau o dependență? Încearcă una dintre aceste cinci practici în mod regulat.

1. **Ia o pauză:** Programează-ți o oră la care vei opri toate dispozitivele pentru restul serii. S-ar putea să constați că îți petreci mai mult timp de calitate cu prietenii și familia sau că termini acele proiecte în casă la care lucrezi de multe luni.
2. **Deconectează-te de la internet:** Rezervă-ți o zi din săptămână (pentru un efect maxim, alege o zi nelucrătoare) în care să-ți închizi conexiunea la internet.
3. **Interzice ecranele în dormitor:** Înlătură televizoarele, calculatoarele, telefoanele și tabletele din dormitor. Acest lucru îți va permite să creezi un mediu relaxant pentru un somn mai bun și va reduce cantitatea de frecvențe electromagnetice (EMF) pe care le absoarbe corpul tău (despre care se știe că dăunează celulelor sănătoase).
4. **Folosește-ți creierul:** Acesta este foarte bun la reținerea informațiilor și rezolvarea problemelor dacă îi permiți să facă asta. În loc să ceri răspunsuri de la Google sau Siri, încearcă să te descurci singur.
5. **Nu trimite niciodată mesaje în timp ce vorbești:** Atunci când ai o conversație față în față cu cineva, oprește-ți notificările de pe telefon. Rămâi atent la persoana de lângă tine. În general, încearcă să reduci la minimum conversațiile telefonice și prin mesaje atunci când te afli alături de alte persoane.



Scanat cu CamScanner

Trăiește în armonie cu tehnologia, în loc să te lași controlat de ceasta.

**Practica de astăzi:** *Cât de mult permiți tehnologiei să-ți controleze atenția? Cât de des îți dezactivezi notificările? Alege unul dintre obiceiurile de mai sus și pune-l în practică de astăzi.*

## ZIUA 104

# Atunci când însănătoșirea începe cu iubire

*Uneori, motivația ține de iubire.* Ray era un fost jucător NFL care era supraponderal și avea probleme de concentrare. Dar atunci când a venit la noi, nu a făcut-o pentru propriile probleme. El spera că puteam să-i ajutăm soția, pe Nancy, în vârstă de 56 de ani, care fusese diagnosticată cu demență cu debut precoce. Prognosticul ei nu era bun, iar medicul ei a recomandat să fie internată într-o unitate de îngrijire. I-a spus lui Ray că, în decurs de un an, probabil că ea nu avea să-l mai recunoască. Ray era devastat și disperat să o ajute.

Scanarea lui Nancy a relevat o activitate foarte scăzută în partea frontală a creierului ei, în concordanță cu un proces de demență. A trebuit să-i spun lui Ray adevărul. „Nu avem niciun tratament demonstrat pentru așa ceva", i-am zis. Am adăugat repede că, dacă ar fi fost soția mea, aș fi încurajat-o să pună în practică toate strategiile MINȚI STRĂLUCITE, inclusiv exerciții fizice, o schimbare completă a dietei, abstinență totală de la alcool, oxigenoterapie hiperbară, suplimente specifice, învățare nouă și multe altele.

ÎNAINTE — 10 SĂPTĂMÂNI MAI TÂRZIU





Scanat cu CamScanner

Zece săptămâni mai târziu, Nancy și creierul ei se simțeau considerabil mai bine. Nu am crezut niciun moment că am câștigat războiul pentru sănătatea creierului ei, dar există atât de multă speranță, chiar dacă ai fost diagnosticat cu probleme de memorie, încât poți să-ți îmbunătățești sănătatea dacă faci ceea ce trebuie.

În aceeași perioadă, Ray a slăbit peste zece kilograme și a spus că putea să se concentreze mai bine ca niciodată. Uimit, l-am întrebat cum a reușit. Mi-a spus că secretul lui pentru a convinge pe Nancy să urmeze un stil de viață sănătos pentru creier a fost să reprezinte un model pentru ea. Știa că, dacă el proceda astfel, Nancy avea să-i urmeze exemplul. Uneori, motivația pentru a te însănătoși ține de iubire, iar Roy o iubea extrem de mult pe Nancy.

Practica de astăzi: *Ești un model de sănătate sau de boală pentru persoanele dragi? Pe cine ai putea influența dacă te-ai însănătoși?*

## ZIUA 105

# Introducere în tipurile de creier

*Creierul fiecărei persoane este diferit.* Dacă îți cunoști tipul de creier, poți înțelege ce anume te face fericit sau nefericit. În urmă cu mai bine de 30 de ani, scanările SPECT pe care le făceam la clinicile noastre ne-au condus către conceptul de tipuri de creier. Folosisem scanările pentru a căuta tipare de activitate cerebrală pentru o serie de probleme de sănătate mintală/sănătate a creierului. Ceea ce am descoperit este că afecțiuni precum depresia sau ADD/ADHD au mai multe tipare. Tipare diferite necesitau tratamente diferite. Nu exista un singur scenariu adecvat pentru toată lumea. Bănuisem acest lucru, pentru că știam că nu toate persoanele cu depresie sau cu ADD/ADHD sunt la fel. Simptomele și sentimentele pot să varieze drastic. Scanările cerebrale ne-au oferit o înțelegere biologică în cazul multor probleme de sănătate mintală, ceea ce ne-a permis să găsim cele mai bune soluții pentru creierul fiecărui pacient în parte, în loc să evaluăm pur și simplu un grup de simptome. Acest lucru ne-a îmbunătățit semnificativ capacitatea de a ajuta oamenii.

Am realizat, de asemenea, că puteam vedea trăsături de personalitate în scanări și am descoperit cinci tipuri principale de creier:



Scanat cu CamScanner

1. **Echilibrat:** activitate generală sănătoasă la persoanele care tind să fie echilibrate din punct de vedere emoțional.
2. **Spontan:** activitate scăzută în partea frontală a creierului la persoanele care tind să fie creative, dar și impulsive și ușor de distras.
3. **Insistent:** cu o activitate sporită în partea frontală, persoanele cu acest tip de creier tind să fie tenace, rigide și să țină ranchiună.
4. **Sensibil:** cu o activitate sporită în centrii limbici sau emoționali, aceste persoane tind să fie profund empatice, dar și vulnerabile la depresie.
5. **Prudent:** cu o activitate sporită în centrii fricii, adesea ca urmare a unei traume din copilărie, aceste persoane tind să fie pregătite, dar și anxioase și ușor de speriat.

Încadrarea creierului în diferite tipuri explică atât de multe. Ne ajută să înțelegem de ce faci ceea ce faci, de ce alte persoane fac ceea ce fac și ce anume îi determină pe oameni să se simtă fericiți sau nefericiți.

Este normal să existe mai multe tipuri de creier, iar atunci când ne uităm la toate tipurile de combinații potențiale, ajungem la numărul 16. Intervențiile pentru aceste tipuri de creier reprezintă o combinație a Tipurilor de Creier 2-5. La brainhealthassessment.com poți afla ce tip de creier ai și să primești un raport detaliat pentru fiecare dintre cele 16. Dacă ai simptome de probleme de sănătate mintală, aceste rapoarte îți pot oferi un punct de pornire în găsirea unor strategii care să-ți reducă la minimum simptomele și să-ți îmbunătățească în același timp rezerva cerebrală.

**Practica de astăzi:** *Dacă nu ai făcut-o până acum, parcurge Evaluarea Sănătății Creierului pentru a afla ce tip de creier ai la brainhealthassessment.com.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 106

# Tipul de creier Echilibrat

*Tipul de creier Echilibrat este cel mai comun tip de creier pe care îl văd în studiile noastre de la Clinicile Amen.* Aceste persoane sunt concentrate, conștiincioase, flexibile, pozitive, reziliente și stabile din punct de vedere emoțional, și au un bun control al impulsurilor.

Ele tind să aibă un scor scăzut la următoarele trăsături: atenție redusă, impulsivitate, neseriozitate, îngrijorare, negativitate și anxietate. Persoanele cu un tip de creier echilibrat trăiesc mai mult decât celelalte datorită nivelului lor de conștiinciozitate. Acestea fac ceea ce spun că vor face. Se prezintă la timp și își duc la bun sfârșit sarcinile pe care promit să le facă. De obicei, nu le place să-și asume riscuri mari, nu încearcă printre primele noi produse sau servicii și au avut tendința de a se juca în groapa cu nisip în copilărie. Nu tind să fie antreprenori sau perturbatori in industrie. Le plac regulile și tind să le respecte.

Activitatea noastră în domeniul imagisticii cerebrale arată că persoanele cu un tip de creier Echilibrat tind să prezinte o activitate completă, uniformă și simetrică în tot creierul, cu cel mai mare nivel de activitate în cerebel, care este unul dintre centrii majori de procesare ai creierului.

Tipul de creier Echilibrat se descurcă cel mai bine în respectarea strategiilor generale pentru a menține creierul sănătos, inclusiv în ceea ce privește administrarea unei vitamine, a acizilor grași omega-3, a probioticelor și optimizarea nivelurilor de vitamina D pentru a susține sănătatea creierului.

**Practica de astăzi:** *Include o multivitamină, acizi grași omega-3 și un probiotic în rutina ta zilnică.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 107

# Tipul de creier Spontan

*Tipul de creier spontan este foarte comun în rândul antreprenorilor, artiștilor, politicienilor și agenților imobiliari.* Persoanele cu acest tip de creier tind să-și asume riscuri, să fie spontane, creative, inovatoare, curioase, interesate de o gamă largă de lucruri, agitate și ușor de distras. Acestea trebuie să fie extrem de interesate de un lucru pentru a se concentra, au dificultăți în a se organiza, le plac surprizele, întârzie sau ajung pe ultima sută de metri la întâlniri și tind să fie diagnosticate cu ADD/ADHD.

Ele tind să aibă un scor scăzut la următoarele trăsături: ura față de surprize, aversiunea față de riscuri, dorința de rutină și uniformitate, respectarea regulilor, caracterul practic și atenția la detalii. Activitatea noastră în domeniul imagisticii cerebrale a arătat că acest tip are de obicei o activitate mai scăzută în partea frontală a creierului, într-o zonă numită cortex prefrontal, lucru care poate fi ori pozitiv, ori problematic.

Echipa noastră de cercetare a publicat mai multe studii care demonstrează că, atunci când oamenii cu acest tip de creier încearcă să se concentreze, ei au de fapt o activitate mai scăzută în cortexul prefrontal, ceea ce-i face să aibă nevoie de entuziasm sau de stimulare pentru a se putea concentra (gândește-te la pompieri și la piloții de mașini de curse). Fumătorii și băutorii înrăiți de cafea tind, de asemenea, să se încadreze în acest tip, pentru că ei folosesc substanțele respective pentru a-și activa creierul.

Tipul de creier Spontan poate fi cel mai bine optimizat prin creșterea nivelului de dopamină pentru a întări cortexul prefrontal. Dietele mai bogate în proteine și mai sărace în carbohidrați tind să ajute, precum și exercițiile fizice și anumite suplimente cu rol de stimulare, cum ar fi ceaiul verde, rhodiola și ginsengul.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai tipul de creier Spontan, adoptă o dietă bogată în proteine și săracă în carbohidrați pentru a ajuta la creșterea nivelului de dopamină în creier.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 108

## Tipul de creier Insistent

*Tipul de creier Insistent este comun în rândul directorilor executivi, managerilor de proiect și inginerilor web.* Aceștia duc lucrurile la bun sfârșit. Persoanele cu acest tip de creier tind să fie perseverente și să aibă o voință puternică. Le place rutina, pot să rămână „blocate" în gânduri, să țină ranchiună, să se concentreze pe aspectele negative, sunt confruntaționale/argumentative și au o tendință spre OCD. Au un scor scăzut la următoarele trăsături: afinitate pentru schimbare, timiditate, spontaneitate, încredere, pozitivitate, iertare și cooperare.

Persoanele cu acest tip de creier își asumă adesea responsabilitatea și nu acceptă un refuz. Ele tind să fie tenace și încăpățânate. În plus, este posibil să-și facă griji excesive, să aibă probleme cu somnul, să fie argumentative și confruntaționale și să țină ranchiună. Activitatea noastră în domeniul imagisticii cerebrale arată că tipul de creier Insistent are adesea o activitate sporită în partea frontală a creierului, într-o zonă numită girusul cingular anterior.

Cea mai bună strategie pentru a echilibra tipul de creier Insistent este să găsești modalități naturale de a spori nivelul de serotonină, deoarece aceasta calmează creierul. Exercițiile fizice stimulează serotonina, precum și administrarea anumitor suplimente, cum ar fi 5-HTP și șofranul. Carbohidrații cu indice glicemic ridicat se transformă rapid în zahăr și sporesc nivelul de serotonină, motiv pentru care multe persoane devin dependente de carbohidrații simpli, cum ar fi pâinea, pastele și dulciurile. Acestea sunt „alimente care-ți pot schimba starea de spirit" și sunt adesea folosite pentru a automedica o problemă de dispoziție subiacentă. Evită soluția rapidă reprezentată de alimentele nesănătoase, deoarece acest lucru poate cauza probleme pe termen lung.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai tipul de creier Insistent, fă un efort pentru a te compara cu alte persoane într-un mod pozitiv și adaugă mai multe fructe de mare în dieta ta, care includ triptofan și grăsimi omega-3 pentru a stimula producția de serotonină.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 109

# Tipul de creier Senzitiv

*Tipul de creier Senzitiv este comun în rândul terapeuților, profesioniștilor din domeniul sănătății, asistenților sociale și oamenilor creativi.* Persoanele cu acest tip de creier au tendința de a fi sensibile, empatice și au sentimente profunde. Acestea se confruntă cu stări de spirit negative și cu pesimism, au numeroase ANT-uri (gânduri negative automate) și pot tinde spre depresie. Au o capacitate înnăscută de a înțelege experiențele și sentimentele altor persoane.

Acestea tind să obțină scoruri scăzute la următoarele trăsături: detașare emoțională, superficialitate, fericire constantă, apatie și gânduri pozitive. Activitatea noastră în imagistica cerebrală arată că un tip de creier Senzitiv are adesea o activitate crescută în zonele limbice sau emoționale ale creierului. Astfel de persoane se simt cel mai bine atunci când pot să se relaxeze și să-și petreacă timpul în liniște sau alături de un singur prieten ori persoană iubită.

Exercițiile fizice și anumite suplimente, cum ar fi șofranul, S-Adenozilmetionina (SAMe), vitamina D și acizii grași omega-3 pot ajuta tipul de creier Senzitiv. Dacă o persoană cu acest tip de creier are și un tip de creier Insistent, suplimentele sau medicamentele care stimulează serotonina pot fi utile.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai tipul de creier Senzitiv, oferă sau primește un masaj pentru a stimula oxitocina și adaugă yoga în rutinele tale săptămânale de antrenament.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 110

## Tipul de creier Prudent

*Tipul de creier Prudent este comun în rândul contabililor, cercetătorilor și analiștilor de date.* Persoanele cu acest tip de creier au tendința să fie pregătite, prudente, motivate, rezervate, temperamentale și să ajungă devreme la întâlniri. Au o minte aglomerată, le este greu să se relaxeze și tind spre anxietate.

Acestea au un scor scăzut la următoarele trăsături: asumare de riscuri, calm, relaxare, echilibru, siguranță și indiferență față de pregătiri. Au standarde înalte (pentru ele însele și pentru alte persoane), analizează problemele în detaliu înainte de a acționa și sunt minuțioase și de încredere. Sunt genul de oameni care reușesc să facă lucrurile și le fac bine. O persoană care se află la extrema tipului Spontan și care are ADD nu ar putea niciodată să realizeze ceea ce poate face o persoană Prudentă în același interval de timp.

Pe imaginile SPECT, observăm adesea o activitate crescută în centrii de anxietate ai creierului, cum ar fi ganglionii bazali, cortexul insular sau amigdala. Adesea, din cauza unor niveluri scăzute ale neurotransmițătorului GABA, persoanele cu acest tip de creier tind să se confrunte mai mult cu anxietatea, ceea ce le face să fie mai prudente și rezervate, dar și mai pregătite. Calmarea acestor persoane prin meditație și hipnoză poate fi utilă, precum și o combinație de vitamina B6, magneziu și GABA.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai tipul de creier Prudent, încearcă hipnoza sau Tehnica Libertății Emoționale (vezi medicalnewstoday.com/articles/326434 pentru a afla mai multe informații) pentru a-ți echilibra nivelul de cortizol și a-ți păstra calmul atunci când te confrunți cu factori de stres.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 111

# Tratamente naturale ori de câte ori este posibil

*Atunci când fac recomandări de tratament, mă gândesc mai întâi dacă l-aș prescrie părinților, soției sau copiilor mei.* Nu mă opun medicamentelor pe bază de prescripție medicală atunci când sunt necesare, dar recomand să se profite și de alte opțiuni, mai ales dacă acestea pot produce rezultate, sunt mai accesibile și nu sunt însoțite de la fel de multe efecte secundare. Un caz în care a fost implicată o rudă de-a mea mi-a trezit interesul în privința suplimentelor naturale. Fetița, care era în clasa a doua, avea izbucniri de furie și schimbări de dispoziție. Atunci când medicamentele standard prescrise nu au funcționat, am hotărât să încerc să-i administrez niște suplimente naturale bine documentate. Când am primit un telefon de la mama fetei câteva luni mai târziu, am fost încântat să aflu că aceasta era mai agreabilă, se simțea mai calmă și avea rezultate mai bune la învățătură. Nutraceuticele erau benefice și nu existau efecte secundare. În practica mea, am decis în cele din urmă să încep cu suplimentele naturale, iar dacă acestea nu funcționează, să încerc medicamentele pe bază de prescripție medicală. Iată un scurt rezumat privind avantajele și dezavantajele produselor nutraceutice.

În ceea ce privește aspectele pozitive, produsele nutraceutice bine studiate pot fi benefice, mai accesibile din punct de vedere financiar și nu sunt însoțite de un val de efecte secundare, așa cum este cazul multor medicamente. Păstrarea confidențialității reprezintă un alt avantaj, pentru că existența unui istoric de medicamente psihiatrice în fișa ta medicală poate să aibă un impact asupra capacității de a obține o asigurare sau poate să-ți crească tarifele.

Cu toate acestea, există și anumite aspecte negative. Deoarece companiile de asigurări de sănătate nu acoperă suplimentele nutritive, costurile suportate de tine pot fi mai mari decât cele pe care le-ai plăti pentru anumite medicamente acoperite de asigurare. Suplimentele naturale pot produce unele efecte secundare, așa că trebuie să le folosești cu înțelepciune. Să luăm zincul, de exemplu. O cantitate prea mare pe stomacul gol poate provoca probleme gastrice. O altă potențială problemă este reprezentată de controlul inconsecvent al calității în cazul anumitor mărci mai ieftine. În general, cel mai bine este să alegi suplimente care sunt de calitate clinică și nu au toxine. În plus, casierul de la cea mai apropiată farmacie s-ar putea să nu aibă o pregătire adecvată pentru a-ți face cele mai bune recomandări pentru tine.



Scanat cu CamScanner

În multe cazuri, avantajele nutraceuticelor sunt mai numeroase decât dezavantajele lor. Ai grijă să lucrezi cu un furnizor de servicii medicale avizat pentru a determina variantele potrivite pentru nevoile tale.

Practica de astăzi: *Verifică ingredientele vitaminelor și suplimentelor tale și folosește-le numai pe cele care au fost verificate de o terță parte independentă. Dacă nu au fost verificate astfel, găsește o sursă alternativă.*

## ZIUA 112

# Suplimente de bază pentru creier

*Nutraceuticele sunt o opțiune accesibilă financiar care ar trebui luată în considerare.* La clinicile noastre, nu suntem împotriva medicamentelor și le prescriem atunci când este necesar. Ne opunem însă ideii ca medicamentele să fie primul și singurul lucru pe care-l faci pentru a-ți ajuta creierul să se îmbunătățească. Revoluția farmaceutică a pus stăpânire pe psihiatrie în ultimii 50 de ani, dar din păcate, rezultatele nu au evoluat odată cu entuziasmul. Unul dintre motivele pentru care rezultatele nu se îmbunătățesc este acela că mulți psihiatri și medici lucrează în baza unei paradigme greșite – punând diagnostice bazate pe grupuri de simptome, fără nicio informație biologică și ignorând în același timp sănătatea generală a creierului.

Am început să devin interesat de utilizarea produselor nutraceutice după ce am analizat scanările SPECT. Am văzut că unele dintre medicamentele pe care am fost învățat să le prescriu, în special benzodiazepinele pentru anxietate și opiaceele pentru durere, erau asociate cu scanări cu un aspect nesănătos. Gândindu-mă la principiul pe care toți medicii îl învață în primul an de școală medicală, „primum non nocere", care în limba latină înseamnă „întâi de toate, să nu faci rău", am început să caut variante mai puțin toxice pentru pacienții noștri și am fost surprins să descopăr un volum tot mai mare de literatură științifică ce susține utilizarea suplimentelor pentru multe dintre problemele pe care le tratam. Iau, de asemenea, în considerare disconfortul pe termen scurt versus câștigul pe termen lung și încerc să nu rezolv o problemă doar pentru a provoca o alta. Nu vreau ca pacienții mei să înceapă să ia un medicament la care le va fi greu să renunțe ulterior (poate fi foarte



Scanat cu CamScanner

dificil să întrerupi administrarea multor medicamente antidepresive și anxiolitice) doar pentru a gestiona anxietatea de moment.




Recomand ca toată lumea să aibă un program nutraceutic de bază care să includă un supliment cu multivitamine/minerale cu spectru larg și un supliment pe bază de acizi grași omega-3 cu EPA și DHA, din ulei de pește sau dintr-o sursă vegană de alge. Toate acestea sunt esențiale pentru funcționarea sistemelor tale enzimatice. Sondajele realizate de Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC) au constatat că mulți oameni se confruntă cu deficite la nivelul unuia sau mai multor nutraceutice esențiale din cauza dietei inadecvate, a stresului sau a efectelor anumitor medicamente.

**Practica de astăzi:** *Ia un supliment cu multivitamine/minerale.*

## ZIUA 113

# Protejarea creierelor adolescenților

*Din perspectiva neuroștiinței, nu ești cu adevărat un adult până în jurul vârstei de 25 de ani.* Noi presupunem că atunci când copiii împlinesc 18 ani (sau poate 21), ei devin adulți, dar nu este adevărat. Creierul acestora se află încă în creștere. Cortexul prefrontal, care controlează planificarea, judecata, controlul impulsurilor, luarea deciziilor și empatia (necesare pentru maturitate) încă se mai dezvoltă până la 25 de ani. Companiile de asigurări auto știu acest lucru de mult timp – de aceea ratele de asigurare sunt mai mari pentru șoferii adolescenți și tineri adulți. Ratele scad după 25 de ani,



Scanat cu CamScanner

pentru că atunci devenim de obicei mai conștiincioși ca șoferi și este mai puțin probabil să avem accidente. Din dezvoltarea creierului face parte procesul de mielinizare, prin care celulele creierului sunt acoperite cu o substanță protectoare (mielină) pentru ca acestea să funcționeze mai eficient. Acest proces începe în partea din spate a creierului și se îndreaptă spre cortexul prefrontal, care este ultima parte ce primește acest înveliș protector.

Acest lucru este important pentru că părinții trebuie să-și protejeze adolescenții și tinerii adulți, mai ales cât timp aceștia locuiesc încă acasă. Părinții le permit adesea copiilor lor să aibă din ce în ce mai multă libertate pe măsură ce cresc și nu le mai supervizează mesele, somnul și nivelul de stres. Este, de asemenea, simplu să-i lăsăm să înceapă să facă propriile alegeri, chiar și în ceea ce privește sporturile cu un risc ridicat de răni în zona capului, fumatul sau vapatul. De fapt, ar trebui să facem mai multe pentru a-i împiedica pe copii să plece prea devreme la facultate, unde este simplu să adopte comportamente nocive creierului atâta timp cât nu beneficiază de un cortex prefrontal puternic – lucruri precum consumul de alcool, jocurile online obsesive, pariurile, nopțile nedormite și pornografia.

Părinții au intenții bune și cheltuiesc adesea mii de dolari pentru a le oferi cât mai multe șanse de succes copiilor lor prin activități extracurriculare, meditatori și tehnologie de ultimă generație. De prea multe ori, însă, cel mai important organ este trecut cu vederea. Creierul este cel care îi spune corpului cum să arunce mingea la coș, să cânte o melodie clasică, să ia cu brio un examen sau să stea pe vârfuri în echilibru în balet. Investirea în sănătatea creierului reprezintă cea mai bună decizie pentru viitorul oricărui copil.

**Practica de astăzi:** *Compară-ți propriile abilități de luare a deciziilor de la vârsta de 18 ani față de vârsta de 25 de ani.*



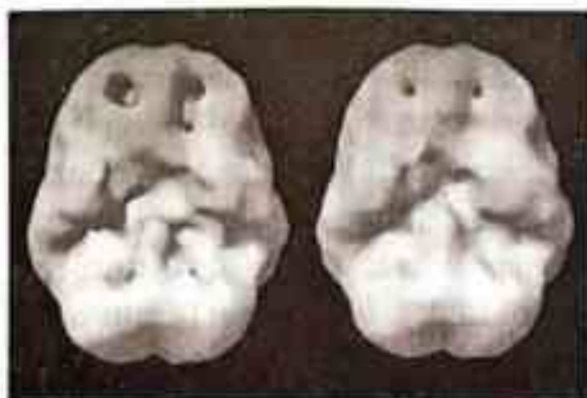
Scanat cu CamScanner

## ZIUA 114

# Alicia, o războinică a creierului, își domină soțul la tenis de masă

*Cel mai bun mod de a-ți îmbunătăți performanța sportivă este să-ți îmbunătățești creierul.* Alicia, în vârstă de 53 de ani, se confrunta cu stări de confuzie, probleme de memorie, anxietate și simptome de ADHD/ADD (capacitate de concentrare scăzută, dezorganizare, impulsivitate) atunci când a venit pentru prima dată la noi. Scanarea ei SPECT a relevat o activitate generală scăzută, în special în zona cortexului prefrontal (vezi imaginile de mai jos). Pe măsură ce am abordat fiecare dintre factorii de risc MINȚI LIMPEZI și am folosit nutraceutice, inclusiv acizi grași omega-3, multivitamine, ginkgo, huperzină A și fosfatidilserină, starea ei de confuzie a dispărut, iar memoria și concentrarea i s-au îmbunătățit. Și încă un lucru extrem de important pentru ea s-a schimbat – felul în care juca ping-pong s-a îmbunătățit surprinzător de mult.

ÎNAINTE DUPĂ



Alicia jucase ping-pong timp de multe luni în încercarea de a-și stimula creierul, dar la început pierdea mereu în fața soțului ei pentru că mintea îi rătăcea. Pentru a-i oferi un avantaj, soțul ei a jucat inclusiv cu mâna stângă. După ce a început să ia nutraceuticele, ea mi-a spus: „Îl băteam pe soțul meu la fiecare meci de ping-pong, iar asta s-a întâmplat peste noapte... Soțul meu era foarte supărat pentru că îl învingeam." Alicia a angajat apoi un antrenor de ping-pong pentru că voia să continue să-și învingă soțul. Ea a spus, de asemenea, următoarele despre muncă: „Fac mult mai multe lucruri și sunt mai fericită." Scanarea ei de monitorizare a fost mult mai bună. Ca să nu se lase mai prejos, soțul ei a început să ia nutraceutice, a



Scanat cu CamScanner

slăbit 15 kilograme și a devenit mai preocupat de sănătatea creierului său. În plus, copiii ei adulți, care au văzut beneficiile la mama lor, au început să mănânce mai bine, să facă exerciții fizice și să ia la rândul lor nutraceutice.

Practica de astăzi: *Fă un exercițiu de coordonare – cum ar fi dansul, golful sau tai chi – timp de câteva minute. Eu joc ping-pong.*

## ZIUA 115

# Disciplinează-ți mintea

*Nu gândurile pe care le ai sunt cele care te fac să suferi, ci gândurile de care te atașezi.* Modul în care te simți este adesea legat de calitatea gândurilor tale. Dacă acestea sunt în cea mai mare parte negative, o să te simți preponderent negativ; dacă sunt în cea mai mare parte pozitive, o să te simți preponderent pozitiv. Fiecare gând pe care îl ai declanșează eliberarea anumitor substanțe chimice, ceea ce te face să te simți bine sau rău. Este adevărat că gândurile negative eliberează substanțe chimice care te afectează în mod negativ, iar gândurile pozitive și optimiste eliberează substanțe chimice care te afectează în mod pozitiv. Iată cum stau lucrurile: gândurile apar în mod automat; ele îți răsar pur și simplu în minte. Așa că este important să-ți dai seama dacă gândurile tale te mint sau îți spun adevărul.

Gândirea indisciplinată sau negativă este ca un obicei prost. Cu cât te angrenezi mai mult în aceasta, cu atât mai ușor te vor ataca ANT-urile și vor pune stăpânire pe mintea ta. Aceste obiceiuri proaste de gândire se formează printr-un proces numit potențare pe termen lung. Atunci când neuronii se activează simultan, aceștia se conectează între ei, iar gândurile negative devin parte din viața ta. ANT-urile se îmbină și se dezvoltă unele pe altele. Un ANT duce adesea și la altele. De exemplu, ANT-urilor le place să facă acest lucru atunci când ești obosit, când ți-a scăzut glicemia, în zilele cenușii de iarnă, în timpul perioada premenstruală în cazul femeilor sau atunci când pierzi pe cineva drag. Pandemia de coronavirus a dus la o infestație de ANT-uri cum nu s-a mai văzut până acum.



Scanat cu CamScanner

Permite-mi să fiu extrem de clar, nu sunt un fan al gândirii pozitive. Gândirea pozitivă spune că poți să mănânci cea de-a treia bucată de prăjitură sau să bei cel de-al treilea pahar de vin și că acest lucru nu-ți va face rău. Eu sunt un fan al gândirii corecte. Vreau ca tu să-ți spui mereu adevărul. Gândirea corectă duce la o sănătate mintală mai bună, la mai puține obiceiuri proaste și la o viață mai fericită, în timp ce gândirea pozitivă neîngrădită nu face acest lucru.

Practica de astăzi: *Ori de câte ori ești trist, supărat, agitat sau simți că nu mai ai control asupra ta, notează-ți gândurile automate și întreabă-te dacă acestea sunt adevărate.*

## ZIUA 116

## Cunoaște cele nouă tipuri de ANT-uri

*Există multe moduri de a denatura adevărul.* Nu toate minciunile sunt la fel. Am observat nouă tipuri de ANT-uri care îți fură fericirea. Iată un scurt rezumat.

**Tipuri de ANT-uri:**

1. **ANT-uri de tipul „totul sau nimic":** Convingerea că lucrurile sunt fie în totalitate bune, fie în totalitate rele.
2. **ANT-uri de inferioritate:** Prin care te compari cu alte persoane și te consideri inferior acestora.
3. **ANT-uri de tipul „doar partea negativă":** Perceperea exclusiv a părții negative dintr-o situație.
4. **ANT-uri de autoînvinovățire:** Gândirea în termeni precum „ar trebui", „trebuie", „ar fi bine", „este necesar".
5. **ANT-uri de etichetare:** Atașarea unei etichete negative propriei persoane sau altcuiva.
6. **ANT-uri prin care ghicești viitorul:** Prezicerea celui mai negativ deznodământ posibil într-o situație, cu dovezi puține sau inexistente în acest sens.
7. **ANT-uri prin care citești gândurile:** Convingerea că știi ce anume gândesc ceilalți oameni, chiar dacă aceștia nu ți-au spus.



Scanat cu CamScanner

8. **ANT-uri de tipul „dacă s-ar întâmpla... aş fi fericit":** Prin care te cerţi cu trecutul şi tânjeşti după viitor.
9. **ANT-uri de învinuire:** Învinuirea unei alte persoane pentru problemele tale.

Practica de astăzi: *Observă ce tip de ANT apare cel mai frecvent în mintea ta.*

## ZIUA 117

# Cum să ucizi ANT-urile

*Nu trebuie să crezi fiecare gând pe care îl ai.* Dacă îţi doreşti libertate emoţională, trebuie să devii un expert în uciderea ANT-urilor. Iată unul dintre cele mai eficiente exerciţii pe care le fac cu pacienţii mei. Ori de câte ori te simţi trist, furios, agitat sau că nu mai ai control asupra ta, notează-ţi ANT-urile, identifică ce tip sunt, apoi pune-ţi cele cinci întrebări simple pe care le-am învăţat de la prietena mea, Byron Katie. Nu există răspunsuri corecte sau greşite; sunt doar întrebări. Meditează asupra fiecărui răspuns în parte şi vezi cum te face să te simţi.

**ANT/Tipul de ANT:**

**Întrebarea 1. Este adevărat?** Uneori, această primă întrebare va opri ANT-ul, pentru că ştii deja că gândul nu este adevărat. Alteori, răspunsul va fi „Nu ştiu".

**Întrebarea 2. Este absolut adevărat? Ştii asta cu certitudine?** Această întrebare elimină adesea gândul.

**Întrebarea 3. Cum mă simt atunci când cred acest gând? Cum acţionez în baza acestui gând? Care este urmarea faptului că am acest gând?**

**Întrebarea 4. Cum m-aş simţi şi cum aş acţiona, şi care ar fi deznodământul, dacă nu aş putea să am acest gând?**

**Întrebarea 5. Transformă gândul în opusul său. Întreabă-te apoi dacă gândul opus este adevărat sau mai degrabă cel adevărat în comparaţie cu gândul iniţial.**



Scanat cu CamScanner

Iată un exemplu: una dintre pacientele mele m-a sunat panicată pentru că și-a pierdut locul de muncă și mi-a spus: „Nu o să mai pot să lucrez niciodată." Am ajutat-o să parcurgă cele cinci întrebări, astfel încât să lucreze asupra acestui gând.

**ANT:** „Nu o să mai pot să lucrez niciodată." **Tipul de ANT:** ANT prin care ghicești adevărul

**Întrebarea 1. Este adevărat?** Da.

**Întrebarea 2. Este absolut adevărat? Știi asta cu certitudine?** Nu. Am deja pregătită o slujbă cu jumătate de normă.

**Întrebarea 3. Cum mă simt și cum acționez, și care este deznodământul, când cred acest gând?** Mă simt blocată, neajutorată, ca o victimă. Apoi mă izolez. Deznodământul este un cerc vicios.

**Întrebarea 4. Cum m-aș simți și cum aș acționa, și care ar fi urmarea, dacă nu aș putea să am acest gând?** M-aș simți ușurată, fericită, bucuroasă, liberă. Aș începe să caut un nou loc de muncă. Urmarea ar fi progresul personal.

**Întrebarea 5. Transformă gândul în opusul său.** Pot să-mi găsesc din nou un loc de muncă. Deja am unul cu jumătate de normă.

**Practica de astăzi:** *Scrie cinci dintre cele mai negative gânduri pe care le ai și fă exercițiul „Ucide ANT-urile" pe fiecare dintre acestea.*

## ZIUA 118

# Cinci moduri de a-ți întări voința

*Fie că respecți o dietă, economisești pentru pensie sau rămâi fidel în căsnicie, voința te poate ajuta să ai un creier frumos, în timp ce lipsa acesteia îți poate distruge complet viața.* Iată cinci strategii pentru a-ți întări voința și autocontrolul:

1. **Nu permite glicemiei să-ți scadă prea mult.** Nivelurile scăzute de zahăr din sânge sunt asociate cu un control slab al impulsurilor. Dacă vrei să ai o voință mai puternică, consumă mese mai mici și frecvente cu proteine și grăsimi sănătoase.



Scanat cu CamScanner

2. **Dormi suficient.** Dormitul mai puțin de șapte ore pe noapte a fost asociat cu o activitate cerebrală generală și o voință mai scăzute.
3. **Notează pe o foaie obiectivele specifice pe care le ai pentru viața, relațiile, munca, banii și sănătatea ta.** Întreabă-te apoi în fiecare zi: *Îmi aduce comportamentul meu ceea ce-mi doresc?* Concentrează-te și meditează asupra a ceea ce-ți dorești. Mintea ta este puternică și transformă ceea ce vede în realitate.
4. **Trebuie să practici voința.** Aceasta este asemenea unui mușchi. Cu cât o folosești mai mult, cu atât devine mai puternică. Acesta este motivul pentru care un parenting adecvat este esențial pentru a-i ajuta pe copii să-și dezvolte autocontrolul. Dacă aș fi cedat în fața copiilor mei ori de câte ori aceștia își doreau ceva, aș fi crescut adulți răsfățați și pretențioși. Spunându-le nu, i-am învățat să-și poată spune singuri nu. Pentru a-ți dezvolta voința, trebuie să faci același lucru pentru tine însuți. Spune nu lucrurilor nocive pentru tine și, în timp, vei vedea că va deveni mai simplu să procedezi astfel.
5. **Echilibrează-ți chimia creierului:** Probleme precum ADD/ADHD, anxietatea, depresia și contuziile din trecut îți scad voința. Pentru a deține controlul asupra propriei vieți, este esențial să primești ajutor pentru aceste probleme.

---

Practica de astăzi: *În ce zonă ce ține de sănătatea ta te confrunți cu o lipsă de voință? Practică astăzi strategia numărul trei în raport cu aceasta.*



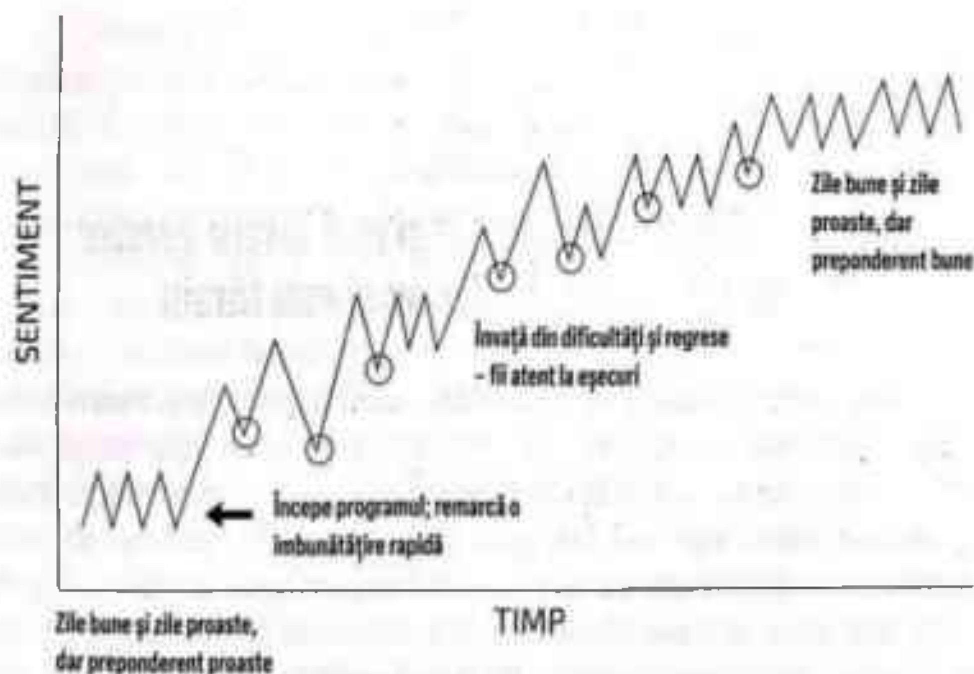
Scanat cu CamScanner

## ZIUA 119

# Fii curios, nu furios

*Așteaptă-te în mod realist la probleme și nu vei fi surprins de acestea. În timpul unei călătorii, mă aștept ca zece lucruri să meargă prost, așa că nu mă supăr decât atunci când cel de-al unsprezecea lucru merge prost.* Fii curios, nu furios în legătură cu recidivele sau eșecurile. Pentru a te schimba, trebuie să fii pregătit pentru obstacolele și regresele inevitabile. Este esențial să-ți identifici cele mai vulnerabile momente și să ai un plan pentru a trece peste acestea. Schimbarea este un proces! Dacă ești atent, momentele dificile pot fi mai instructive și mai utile decât cele bune. Ia zilele proaste și transformă-le în informații esențiale.

Mă duc adesea la tabla albă din birourile mele și desenez următoarea diagramă.




Atunci când oamenii vin la mine la consultație, nu o duc de obicei prea bine. În timp, în cazul în care cooperează, ajung să se simtă mai bine. Dar nimeni nu face acest lucru într-o manieră liniară. Se simt mai bine, apoi apare un regres, se simt și mai bine, apoi poate apărea un alt regres, apoi continuă să evolueze. În timp, ajung la o nouă stare de



Scanat cu CamScanner

echilibru și se simt în mod constant mai bine. Regresele sunt importante dacă le acorzi atenție.

Cum reacționezi atunci când ai un eșec? Totul depinde de creierul tău. În cazul anumitor persoane, eșecul le activează centrii de *motivație*, ceea ce înseamnă că sunt adesea capabile să învețe din eșec și să se dezvolte. Creierul lor le motivează să depășească provocările. În cazul altor persoane, eșecul le activează centrii de *durere* din creier – le provoacă la propriu durere – ceea ce înseamnă că o să facă tot ce le stă în putință pentru a uita și ignora ceea ce s-a întâmplat. Creierul lor le face să fie astfel predispuse la și mai multe eșecuri, din moment ce nu beneficiază de pe urma lecțiilor ce le însoțesc. Așa se explică de ce atât de mulți oameni își repetă greșelile. Atunci când alegi să înveți din eșecurile tale, însă, acestea te pot conduce spre succes.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la momentele în care faci greșeli de obicei, cum ar fi în timp ce călătorești, în weekend sau după o zi grea. Înveți din eșecurile tale sau le ignori?*

## ZIUA 120

# Simte-te bine atât acum, cât și mai târziu *versus* Simte-te bine acum, dar nu și mai târziu

*Unele lucruri te ajută să te simți bine atât acum, cât și mai târziu, în timp ce alte lucruri te ajută să te simți bine acum, dar nu și mai târziu.* Cu toții ne-am simțit la un moment dat anxioși, deprimați, traumatizați, îndurerați sau lipsiți de speranță. Este perfect normal să treci prin momente dificile sau să te confrunți cu perioade în care te simți panicat sau prost dispus. Modul în care răspunzi la aceste provocări influențează felul în care te simți – nu doar imediat, ci și pe termen lung.

Cu toții vrem să punem repede capăt durerii. Din păcate, mulți oameni își autoadministrează băuturi energizante, se supraalimentează, consumă alcool, droguri, au comportament sexual riscant, ieșiri nervoase sau pierd timpul în fața televizorului, jucând jocuri video sau la cumpărături. Deși este posibil ca aceste substanțe și comportamente să-ți ofere o alinare temporară, ele nu fac de obicei decât să prelungească sau exacerbeze problemele sau să provoace altele mai grave, precum



Scanat cu CamScanner

pierderea excesivă a energiei, obezitatea, dependențele, bolile cu transmitere sexuală, nefericirea, problemele în relații sau colapsul financiar.

Te invit să te gândești la ce obiceiuri, alimente și relații sunt benefice sănătății tale pe termen lung, nu doar pe moment. Există numeroase lucruri care te pot ajuta pe termen scurt, dar care o să te facă să te simți mai rău – sau care o să provoace mai multe probleme – pe termen lung.

**Practica de astăzi:** *Fă o listă cu cinci lucruri care te ajută să te simți mai bine atât acum, cât și mai târziu. Apoi fă o listă cu cinci lucruri care te ajută să te simți mai bine acum, dar nu și mai târziu.*

## ZIUA 121

# Fii un părinte bun pentru tine însuți

*Ferm și blând – acestea sunt două dintre cele mai importante cuvinte pe care trebuie să le reții în relațiile cu alte persoane și cu tine însuți.* Îi permiți copilului interior răsfățat să-ți conducă viața? Dacă ai copii reali, nu i-ai lăsa niciodată să scape basma curată cu ceea ce face copilul tău interior răsfățat. Am auzit atât de mulți pacienți spunând: „Vreau ceea ce vreau atunci când vreau. Nu vreau să-mi lipsească ceva. Chiar dacă își doresc să primească ajutor pentru problemele lor de sănătate, aceștia fac adesea o criză de furie atunci când aud soluția. Vor ceva simplu, un leac magic, nu un răspuns care va necesita disciplină și multă muncă. Dacă te regăsești în această descriere, este timpul să fii un părinte mai bun pentru tine însuți.

Atunci când instruiesc părinți, le spun adesea că cele mai bune mame și cei mai buni tați sunt cei care pot fi fermi și blânzi. De ce? Copiii au nevoie de o îndrumare clară și de autoritate într-un mediu plin de iubire și de bunătate. De fapt, cu toții avem nevoie de asta. Așa că nu-ți ignora copilul interior răsfățat, ci tratează-l cu bunătate – apoi spune-i clar că tu ești cel aflat la conducere și nu ceda în fața unui comportament negativ, chiar dacă acesta începe să se plângă. Supărarea o să treacă dacă îi răspunzi cu autoritate fermă și plină de bunătate.

Îmi aduc aminte de un pacient care nu reușea să slăbească. Acesta continua să cedeze în fața poftelor sale pentru că nu putea să li se împotrivească. Știam că unul dintre fiii lui are anumite probleme



Scanat cu CamScanner

comportamentale. L-am întrebat pe pacientul meu cât de util ar fi dacă ar ceda mereu în fața acceselor de furie ale fiului său. Acesta mi-a răspuns imediat: „Comportamentul lui s-ar înrăutăți!" Dintr-odată, i s-a aprins becul.

Dacă nu ești ferm și blând cu crizele de furie, poftele și cerințele copilului tău interior, nu o să faci decât să creezi și mai multe probleme care o să-ți distrugă sănătatea și o să te ucidă prematur. Începe să te educi într-o manieră eficientă, în loc să permiți copilului tău interior să dețină controlul.

**Practica de astăzi:** *Enumeră una sau două zone din viața ta în care ai putea să fii mai ferm cu tine însuți.*

## ZIUA 122

## Secretul

*Însănătoșirea înseamnă să te concentrezi pe abundență și să te privezi de boli.* Mulți oameni dau greș pentru că se concentrează pe ceea ce nu pot avea, nu pe ceea ce pot avea. Aceasta este o mentalitate de privare. Unul dintre filmele mele preferate este „Orășenii". Billy Crystal îl interpretează pe Mitch, un newyorkez aflat în plină criză a vârstei de mijloc, care își caută scopul în viață și mână vitele. Mitch călărește un cal alături de Curly, un cowboy morocănos interpretat de Jack Palance. Curly îi dezvăluie că secretul vieții se reduce la un singur lucru. Mitch insistă și întreabă care este acel secret, dar Curly îi spune că trebuie să îl descopere singur. Când Curly are un atac de cord fatal la scurt timp după aceea, Mitch este dezamăgit că nu a aflat despre ce era vorba.

Mi-a adus aminte de un pacient care avea dificultăți în a-și respecta noile obiceiuri sănătoase. De fiecare dată când se gândea la un lucru pe care și-l dorea – alimente nesănătoase sau alcool –, voia să nu-i lipească nimic. L-am întrebat ce-și dorea cel mai mult – băutură și dulciuri sau un creier și o viață mai bune? El m-a asigurat că prioritatea sa era un creier mai sănătos.

Acela a fost momentul în care i-am spus despre Curly și despre „secret". Doar că i-am zis în ce constă acesta. Atunci când îți tratezi creierul și corpul cu respect, sentimentul de privare dispare. Privarea



Scanat cu CamScanner

are loc atunci când recidivezi – atunci când bei și mănânci alimente zaharoase care te privează de principalul tău scop în viață, și anume să ai vitalitate fizică, o minte limpede și o viață cu semnificație.

**Practica de astăzi:** *Atunci când simți că vrei să trișezi, gândește-te la lucrurile la care renunți pentru ceea ce-ți dorești cu adevărat.*

## ZIUA 123

# Direcția în care îți îndrepți atenția determină modul în care te simți

*Fii designerul minții, stării de spirit și atitudinii tale.* Poți să-ți antrenezi mintea. Afișează următoarea frază undeva unde o poți vedea în fiecare zi:

**Direcția în care îți îndrepți atenția determină întotdeauna modul în care te simți.**

Dacă te concentrezi asupra pierderii, o să simți durere.

Dacă te concentrezi asupra fricii, o să te simți speriat.

Dacă te concentrezi asupra faptului că ești subestimat, o să te simți neinsemnat.

Dacă te concentrezi asupra celor care te-au rănit, o să te simți furios.

Dacă te concentrezi asupra tristeții, negativității și fricii, o să te simți deprimat, negativ și speriat.

Contrariul este însă, la rândul său, adevărat.

Dacă te concentrezi asupra recunoștinței, o să te simți recunoscător.

Dacă te concentrezi asupra celor care te iubesc, o să te simți iubit.

Dacă te concentrezi asupra momentelor în care ai simțit bucurie, o să te simți bucuros.



Scanat cu CamScanner

Dacă te concentrezi asupra momentelor fericite, a pozitivității și a lucrurilor pe care le aștepți cu nerăbdare, o să te simți fericit, entuziasmat și mai pozitiv.

Atunci când îți antrenezi mintea, poți alege cum să te simți.

Antrenează-ți mintea astfel încât ea să te ajute în loc să te rănească. Din păcate, mulți oameni se concentrează asupra grijilor și temerilor lor, ceea ce-i face să se simtă îngrozitor. Gândurile negative sporesc nivelul de cortizol, ceea ce te face să te simți anxios și deprimat. Gândurile pozitive eliberează dopamină și serotonină, ceea ce te ajută să te simți mai bine. Odată ce-ți însănătoșești creierul, trebuie să-ți programezi mintea. Deocamdată, ține minte că direcția în care îți îndrepți atenția determină modul în care te simți.

**Practica de astăzi:** *Notează trei lucruri pozitive care s-au întâmplat astăzi, indiferent de cât de mici sau mari ar fi.*

## ZIUA 124

# Elimină minciunile mărunte care te mențin gras, deprimat și confuz

*Dacă repeți o minciună suficient de des, ajungi să crezi în ea. Apoi trăiești ca și cum aceasta ar fi adevărată.* „Minciunile mărunte" pe care ți le repeți singur reprezintă adesea gândurile ce duc la stări de confuzie, demență, obezitate și boală. Iată câteva dintre minciunile comune pe care le aud în biroul meu:

*Minciuna măruntă nr. 1: Totul cu moderație.* O mică înghițitură nu poate face rău. Eu o numesc gândul ce duce spre boală, pentru că reprezintă o scuză pentru a trișa.

*Minciuna măruntă nr. 2: Nu am o memorie bună; este ceva normal.* Mulți oameni încep să aibă probleme de memorie în jurul vârstei de 30 sau 40 de ani din cauza obiceiurilor proaste de sănătate. Nu este niciodată normal să ai o memorie proastă; este un semn că trebuie să ai grijă de creierul tău.

*Minciuna măruntă nr. 3: Este dificil să fii sănătos.* Este mult mai dificil să fii bolnav.



Scanat cu CamScanner

*Minciuna măruntă nr. 4: Privarea nu este pentru mine.* Consumul de alimente sănătoase presupune abundență și alimentarea creierului și a corpului tău pentru a avea o viață mai bună. Consumul de alimente nesănătoase este cel care te privează de principalele tale obiective de sănătate – energie fizică, acuitate mentală și stări de spirit pozitive.

*Minciuna măruntă nr. 5: Este imposibil să mănânci sănătos în timp ce călătorești.* Da, aeroporturile și hotelurile sunt înțesate de alimente procesate, hipercalorice și pline de zahăr. Printr-o planificare prealabilă, însă, poți să eviți aceste capcane și să mănânci sănătos în timp ce călătorești.

*Minciuna măruntă nr. 6: Toate rudele mele sunt grase (diabetice, dependente, deprimate, anxioase ș.a.m.d.), așa că este ceva genetic.* Știre de ultima oră: genetica joacă un rol mai mic în sănătatea ta – între 20 și 30% – decât obiceiurile tale de zi cu zi. Deciziile proaste stau la baza majorității problemelor de sănătate.

*Minciuna măruntă nr. 7: Mâncarea sănătoasă este prea scumpă.* Ceea ce este cu adevărat costisitor este să fii bolnav – să ai boli de inimă, depresie sau diabet.

*Minciuna măruntă nr. 8: Sărbătorile/zilele de naștere/weekendurile sunt momente de sărbătoare.* De ce ai vrea să celebrezi cu ceva care dăunează creierului și corpului tău?

*Minciuna măruntă nr. 9: Noile mele obiceiuri încep de mâine.* Procrastinarea poate duce la o viață întreagă de amânare.

**Practica de astăzi:** *Enumeră între una și trei minciuni mărunte pe care ți le spui ție însuți, apoi povestește-i unuia dintre prietenii tăi despre una dintre acestea. Astfel, te vei simți mai impulsionat să o elimini.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 125

## Fă reguli pentru momentele vulnerabile

*Toată lumea dă greș; eșecul apare doar atunci când încetezi să mai încerci.* Pentru mulți dintre pacienții mei, este util să creeze anumite reguli simple pentru momentele vulnerabile, precum:

1. Începe-ți masa cu alimente sănătoase, cum ar fi legumele, astfel încât să nu mai ai la fel de mult loc pentru cele nesănătoase.
2. Împarte antreurile.
3. Nu te duce flămând la un meci sau la un concert; astfel ești vulnerabil la tentația reprezentată de alimentele nesănătoase, cum ar fi vata pe băț și hot-dogul. Mănâncă din timp.
4. Schimbă farfuriile pentru cină cu cele pentru salată, astfel încât să te forțeze să mănânci porții mai mici.
5. Dacă vrei să „trișezi" în privința alimentației, sună mai întâi un prieten. Acest lucru îți va distrage atenția, va amâna pofta respectivă și îți va oferi un sprijin.
6. Fă-ți un plan pentru momentele în care ai pofte sau te simți scăpat de sub control: fă o plimbare, bea un pahar de apă (s-ar putea să-ți fie sete și să o percepi greșit ca fiind foame), joacă Tetris timp de câteva minute (acesta reduce poftele) până când impulsul dispare.

Dacă vrei să te schimbi cu adevărat, trebuie să schimbi lucrurile care îți aduc plăcere. Găsește ceea ce-ți place la alimentele nutritive. Învață să găsești ceea ce-ți place la exercițiile fizice. Unul dintre prietenii mei urăște să alerge, dar adoră să joace tenis de masă. Conectează-te la persoana în care te transformi; gândește asemenea unui individ sănătos. Ce ar comanda o persoană sănătoasă la masă? Simplul act de a te identifica drept un „războinic al creierului", cineva care reprezintă un model sănătos pentru ceilalți, poate fi suficient pentru a schimba modul în care te comporți și te vezi pe tine însuți.

**Practica de astăzi:** *Ce regulă dintre cele de mai sus poți adopta pentru momentele vulnerabile? Noteaz-o și afișeaz-o undeva unde o poți vedea.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 126

# Sherry, o războinică a creierului, și investigarea regreselor

*Pentru a preveni recidivele, evită să ajungi să te simți prea flămând, furios, singur sau obosit.* Sherry a venit la clinica noastră din cauza anxietății și a mâncatului excesiv și a început să facă rapid progrese. Apoi a avut un regres. A venit în cabinetul meu cu o privire extrem de rușinată și mi-a spus: „Știu că o să fiți dezamăgit de mine." Mi-a spus apoi că avusese o zi stresantă și că s-a simțit anxioasă când a aflat că trebuia să țină o prezentare în fața întregii companii. Era atât de agitată, încât a sărit peste micul-dejun, iar pe drum spre casă s-a oprit să bea un pahar de vin – apoi un al doilea – pentru a se calma. Alcoolul i-a scăzut activitatea cerebrală și voința, iar pe drum spre casă îi era atât de foame, încât nu s-a putut abține să nu intre în fast-food-ul ei preferat. A comandat cheesburgeri, cartofi prăjiți cu brânză și două milkshake-uri, și a mâncat tot. După aceea, s-a simțit nefericită și înfrântă.

În loc să clatin din cap sau să mă prefac dezamăgit, am încurajat-o pe Sherry să dea dovadă de curiozitate și să investigheze ce anume nu mersese bine. Iată cele patru lucruri esențiale pe care le-a învățat:

1. Dacă se simte anxioasă, trebuie să mănânce o gustare sănătoasă, pentru că foamea poate determina scăderea glicemiei, ceea ce sporește anxietatea.
2. Ar obține mai multe beneficii de pe urma unor strategii de reducere a stresului, cum ar fi respirația diafragmatică, decât de pe urma consumului de alcool.
3. Dacă vrea să bea un pahar de vin, trebuie să ia o masă sănătoasă înainte, astfel încât acesta să nu aibă un efect atât de puternic asupra funcționării creierului său.
4. Dacă se află într-o stare vulnerabilă, trebuie să fie conștientă de factorii declanșatori din mediul înconjurător (cum ar fi acel restaurant fast-food) și să îi evite.

Pentru a o ajuta pe Sherry să prevină următoarele recidive, am stabilit că trebuie să evite:

- Foamea: scade glicemia.
- Furia/Anxietatea: negativitatea reduce fluxul sangvin cerebral.



Scanat cu CamScanner

- Singurătatea: cresc șansele de a folosi alimente sau substanțe pentru a calma emoțiile.
- Oboseala: reduce fluxul sangvin către cortexul prefrontal.

Investigând acest incident, Sherry a învățat lecții importante care au ajutat-o să-și gestioneze anxietatea și să își țină în frâu excesele alimentare pe termen lung.

Practica de astăzi: *Când te-ai simțit ultima dată flămând, furios, singur sau obosit? Cum ți-a influențat acest lucru alegerile?*

## ZIUA 127

## Familia și prietenii – și tu – sunt contagioși

*În fiecare zi, ești un model de sănătate sau un model de boală. Tu alegi care dintre acestea ești.* Persoanele apropiate pot să influențeze cât timp trăiești și cât de fericit ești. Este important să fii selectiv în relațiile tale, pentru că oamenii îți afectează creierul, starea de spirit și sănătatea fizică. Numeroase cercetări arată că, dacă îți petreci timpul în compania unor persoane cu un stil de viață nesănătos, cresc șansele ca tu să le preiei obiceiurile proaste. Într-un studiu, cercetătorii de la Harvard au urmărit 12 067 de persoane timp de 32 de ani și au descoperit că răspândirea obezității era în mare măsură legată de prietenii și familia unei persoane. În acest studiu, probabilitatea unei persoane de a deveni obeză creștea cu 57% dacă avea un prieten obez. Iar dacă acest prieten era unul extrem de apropiat, probabilitatea creștea la 171%. Familia are la rândul ei o influență. Dacă un frate era obez, acest lucru creștea riscul în cazul celorlalți frați cu 40%. Iar dacă un soț era obez, creștea riscul partenerului cu 37%.

Ce poți învăța din acest studiu? Rețeaua ta socială poate să-ți influențeze extrem de mult obiceiurile de sănătate. În aceeași manieră, poți să devii un model de urmat pentru prietenii și familia ta. Atunci când începi să reflecți sănătatea creierului în gândurile și acțiunile tale, devii „contagios" în sensul bun. Poți începe să promovezi obiceiuri benefice nu numai în rândul familiei și prietenilor tăi, ci și în rândul cercurilor sociale extinse ale acestora. Folosește-ți conexiunile sociale pentru a îmbunătăți sănătatea. Oamenii se pot conecta pentru a-și îmbunătăți viața prin grupuri de mers pe jos,



Scanat cu CamScanner

grupuri de gătit sănătos, grupuri de meditație, grupuri de învățare nouă și așa mai departe. Atunci când îți petreci timp cu persoane care sunt concentrate pe sănătatea lor, este mult mai probabil să procedezi la fel.

**Practica de astăzi:** *Care sunt cele mai apropiate cinci persoane de tine? Ești un model de sănătate sau de boală pentru acestea?*

## ZIUA 128

# Acum este singurul moment în care te vei face bine

*Am descoperit că, atunci când îți iei angajamentul ACUM – nu într-un moment vag din viitor – de a elimina comportamentele care duc la boală, poți să-ți schimbi viața în moduri uimitoare.* Această alegere simplă îți permite să nu mai mergi pe scurtături și să inventezi scuze care te mențin blocat în punctul în care te afli. Este primul pas către sănătate pe termen lung. De aici, trebuie să integrezi programul în viața ta, încetul cu încetul, într-o manieră deliberată, timp de cel puțin un an. Programele care promit schimbări majore în doar câteva zile sau săptămâni pot să fie seducătoare, dar rareori au ca rezultat schimbări de durată.

Iată unul dintre exemplele mele preferate cu privire la efectele negative ale gândirii pe termen scurt. În timp ce lucram la unul dintre programele mele de televiziune publică, am observat că una dintre gazde arăta fantastic în comparație cu ultima dată când îl văzusem. Curios, l-am întrebat cum slăbise. Mi-a spus că lua hCG (gonadotropină corionică umană), care presupunea să fie injectat regulat cu un hormon de sarcină (hCG) și să mănânce doar 500 de calorii pe zi, în cicluri de câte 26 de zile. Pierderea lui în greutate de 13 kilograme era impresionantă. Dar apoi mi-a spus că, din moment ce tocmai terminase ultimul ciclu, a sărbătorit comandând două pizza de la restaurantul său italian preferat din Chicago. Evident, groaza de pe chipul meu nu a trecut neobservată. „Ce e?" a întrebat el.

I-am spus: „E ca și cum ai fi un alcoolic care tocmai a petrecut o lună într-un centru de recuperare și ieși în oraș ca să bei câteva pahare pentru a sărbători!"



Scanat cu CamScanner

Deloc surprinzător, când l-am revăzut, pusese înapoi toate cele 13 kilograme. Din fericire, mulți ani mai târziu, și-a luat un angajament de-o viață și a reușit să-și mențină greutatea constantă. Acum arată incredibil.

**Practica de astăzi:** *Caută exemple de gândire pe termen scurt sau de nebunie în comportamentul tău. Ce angajament poți să-ți iei astăzi pentru a contribui la eliminarea unei mentalități sau a unui comportament ce duce la boală?*

## ZIUA 129

## Nu eu sunt de vină, ci ceea ce mi s-a întâmplat

*O singură persoană poate face o schimbare majoră în lume.* Yuk-Lynn trăia în Hong Kong. Era adesea obosită și avea probleme în căsnicie, precum și un fiu adolescent, Jonathan, care avea dificultăți la școală și probleme emoționale. După ce mi-a citit cartea *Change Your Brain, Change Your Life*, a știut că putem să îi ajutăm. Inițial, Jonathan și soțul lui Yuk-Lynn, Roy, au venit la clinicile noastre pentru evaluări, ceea ce a produs o schimbare incredibilă în viețile lor. Nașterea lui Jonathan fusese foarte dificilă, iar scanarea sa cerebrală arăta dovezi de traume fizice. Scanarea l-a ajutat să vadă de ce se confrunta cu atât de multe probleme și să înțeleagă că nu era el de vină –, ci dificultățile de la nașterea sa erau cele care îi provocaseră problemele. Acest lucru l-a încurajat să respecte planul de tratament, care l-a ajutat în mod considerabil. Roy a devenit, la rândul său, mai implicat, ceea ce le-a consolidat căsnicia. Yuk-Lynn a venit și ea pentru a primi ajutor, alături de părinții, frații și surorile ei, precum și mulți alți membri ai familiei și prieteni. Ulterior, ea a avut un impact pozitiv asupra comunității sale, prezentând persoanelor dragi concepte de sănătate a creierului.

Având în vedere schimbarea din viața lor, această familie a vrut să mă ajute să aduc imagistica cerebrală SPECT în China și un nivel mai larg de acceptare în întreaga lume. Fundația lor a donat o sumă semnificativă de bani Fundației Change Your Brain, Change Your Life, astfel încât să ne putem introduce toate scanările și informațiile anonime despre pacienți într-o bază de date și să publicăm studii de cercetare la scară largă. Datorită lor, am publicat cele mai mari studii de ima-

gistică cerebrală realizate vreodată în legătură cu tulburarea de stres posttraumatic versus leziuni cerebrale traumatice (pe baza a aproximativ 21 000 de scanări); greutate şi obezitate (33 000 de scanări); şi îmbătrânire (62 000 de scanări). O să le fiu veşnic recunoscător lui Yuk-Lynn şi lui Roy.

> Practica de astăzi: *Identifică o persoană la care ţii şi care trebuie să devină mai sănătoasă. Care este un lucru pe care îl poţi face pentru a o influenţa în mod pozitiv?*

## ZIUA 130

## Este mai costisitor să nu primeşti ajutor

*Care este costul unor probleme psihiatrice tratate ineficient sau al unui creier care nu funcţionează la capacitate maximă?* Care este costului eşecului şcolar, eşecului la locul de muncă, al rezultatelor slabe, divorţului, falimentului, abuzului, încarcerării, programelor de tratare a dependenţelor sau a tratamentelor medicamentoase eşuate? Atunci când Edward a venit la Clinicile Amen, conducea un camion pentru a-şi câştiga existenţa. Tocmai se despărţise de cea de-a doua soţie, se simţea trist, era extrem de anxios şi avea gânduri suicidale. Simţea adesea impulsul de a se arunca de pe un pod sau de pe o stâncă. Când m-am dus în sala de aşteptare pentru a-l întâmpina pe Edward pentru prima dată, l-am văzut desenând într-un caiet de schiţe. Când l-am întrebat despre asta, mi-a arătat ezitant desenul său. Era uimitor. M-am gândit că era un artist profesionist instruit, dar nu menţionase asta în informaţiile sale generale. Evaluarea clinică şi scanările cerebrale ale lui Edward au relevat că acesta suferea de depresie, anxietate şi ADD/ADHD. Pe parcursul întregii sale vieţi de adult, avusese dificultăţi în a-şi păstra locurile de muncă şi reprezentase o sursă nesfârşită de frustrare pentru partenerii săi romantici. Se săturase să se simtă rău şi era motivat să primească ajutor.

Cu ajutorul tratamentului, care a reprezentat o combinaţie de schimbări în alimentaţie, exerciţii fizice, suplimente nutritive, medicamente şi strategii de gestionare a minţii, a început să se vindece. S-a dovedit că Edward îşi dorise dintotdeauna să fie artist. Profesorii



Scanat cu CamScanner

lui i-au spus că este înzestrat încă de când se afla în școala primară. Cu toate astea, nu a reușit niciodată să termine proiectele pe care le începea. Pe măsură ce tratamentul lui a început să-și facă efectul, el a început să finalizeze lucrări de artă. A putut să-și vândă mai multe tablouri într-o galerie locală. De-a lungul următorului an, cererea pentru lucrările sale a crescut și a reușit să renunțe la locul de muncă de la compania de transport pentru a se concentra în totalitate pe arta lui. La trei ani după ce l-am întâlnit prima dată pe Edward, acesta a vândut un tablou cu mai mult de 100 000 de dolari. Mulți oameni cred că nu-și permit să primească ajutor. Cu toate acestea, traiul cu o boală psihiatrică netratată sau ineficient tratată este mult mai costisitor decât banii necesari pentru a obține ajutorul de care ai nevoie.

**Practica de astăzi:** *Enumeră două sau trei costuri din viața ta asociate cu un creier care nu funcționează la capacitate maximă.*

## ZIUA 131

## Hrana este un medicament sau o otravă



*Alimentația corectă nu este esențială doar pentru oameni.* În stânga se află o poză a lui Aslan, ciobănescul nostru alb. Este cel mai blând câine, dar din ziua în care l-am luat, a avut diaree cronică, infecții ale urechii și anxietate. Într-o zi, am venit acasă și l-am găsit sângerând și plângând într-un colț. Arăta de parcă fusese atacat de un alt animal, blana îi era macerată și nu voia să mă lase să-l ating. Am fost îngroziți și am ajuns să cheltuim mii de dolari pentru a afla că avea alergii alimentare severe la hrana „de înaltă calitate" pentru câini pe care i-o ofeream.

Medicul veterinar a sugerat să-l punem la o dietă de eliminare, ceea ce a fost amuzant, pentru că noi facem asta tot timpul pentru pacienții noștri. Noua lui hrană pentru câini avea doar cinci ingrediente: miel sau rață, cartofi dulci, merișoare, afine și varză kale. Pare o dietă sănătoasă pentru creier? În decurs de o săptămână, pielea i s-a curățat, blana i-a devenit lucioasă, iar el era mai fericit, mai calm și mai jucăuș.



Scanat cu CamScanner

Mulți oameni cred că mâncarea bună este scumpă, dar să fii bolnav este mult mai scump și dureros.

Mâncarea este medicament... sau otravă.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai animale de companie, le hrănești într-o manieră sănătoasă pentru creier?*

## ZIUA 132

# Nu este vorba despre tine, ci despre generații întregi

*Dacă te îndrăgostești de creierul tău, poți transforma viețile persoanelor dragi.* Fatima a lucrat alături de mine pentru a aduce munca mea în corporații. În acea perioadă, ea își încuraja soțul să devină sănătos, dar Rob nu o băga în seamă. Avea probleme cu spatele, artrită la genunchi, insomnie și o memorie proastă. După operația la genunchi, medicul i-a spus că nu avea să mai alerge niciodată. Tatăl lui a avut primul atac de cord la 40 de ani și a murit la 58 de ani. În plus, băieții lor, în vârstă de 10 și 13 ani, aveau probleme la școală. În timp ce Fatima urmărea videoclipurile din programul meu, Rob și băieții au decis să i se alăture. Pe măsură ce făceau acest lucru, invidia creierului a pus stăpânire pe ei și totul în familia lor s-a schimbat – de la dietă, la nivelul de activitate și până la alegeri mai inteligente.

De la Fatima:

> După ce v-am urmărit programele, ne-am îndrăgostit cu toții de creierele noastre, mai ales Rob. El a început să urmeze o dietă sănătoasă pentru creier și a slăbit 18 kilograme! A început, de asemenea, să ia zilnic ulei de pește, vitamina D, o multivitamină de calitate superioară și suplimente pentru tipul său de creier. Spune că memoria, funcția cerebrală, creativitatea și starea lui de spirit s-au îmbunătățit. Își vede acum alegerile ca fiind „cele mai avantajoase" pentru consumarea caloriilor. Durerea lui Rob a dispărut și tocmai a terminat cel de-al doilea triatlon din acest an. Într-o ședință recentă de la locul de muncă, a reușit să-și aducă aminte numele unui client pe care îl văzuse cu 12 ani în urmă. Copiii sunt amândoi mult mai bine. Kaden,



Scanat cu CamScanner

în vârstă de 13 ani, avea probleme la școală, dar după o lună în cadrul programului, profesoara lui a spus că a trecut printr-o „îmbunătățire formidabilă" și că „orice ați face diferit, vă rog să continuați astfel". Sage, în vârstă de 10 ani, se simte la rândul lui mai bine și este mai prietenos acasă. Acum că Rob a avut parte de o astfel de evoluție, părinții și frații lui s-au alăturat programului. Datorită schimbărilor din casa noastră, sunt mai puțin stresată și mai fericită. Familia noastră a beneficiat cu adevărat de pe urma programelor dumneavoastră!

Practica de astăzi: *Vorbește cu două persoane dragi și spune-le de ce vrei să ai un creier mai sănătos și de ce ar trebui să ți se alăture în acest demers.*

## ZIUA 133

## Dă un nume minții tale

*Distanțează-te psihologic de zgomotul din capul tău.* Cercetările arată că distanțarea psihologică față de zgomotul din capul tău poate duce la emoții mai pozitive, la o mai bună stăpânire de sine și chiar la mai multă înțelepciune. O tehnică de distanțare psihologică care îmi place este să „dai un nume minții tale". Să dai un nume minții tale îți permite să alegi dacă să asculți sau nu de aceasta, la fel cum poți alege dacă vrei să asculți de soțul/soția ta sau de oricine altcineva. Când am învățat pentru prima dată această tehnică de la dr. Steven Hayes, am știut aproape imediat că aveam să-mi numesc mintea Hermie, după ratonul pe care l-am avut la 16 ani. O iubeam pe Hermie, dar, la fel ca mintea mea, aceasta era o pacoste și m-a băgat în multe belele. Odată, a umplut baia mamei de hârtie igienică, iar atunci când tata a ajuns acasă, mama a spus: „Louie, ori eu, ori ratonul!" Nimeni nu-i spunea tatei ce să facă, iar el i-a zis mamei că n-are decât să plece. Aceea a fost o zi proastă. Câteva luni mai târziu, Hermie a mâncat toți peștii din acvariul surorii mele – o altă zi proastă. Hermie îmi lăsa periodic excremente de raton în pantofi ca semn de afecțiune.

Mi-o imaginez adesea pe Hermie ridicând pancarte în capul meu, pe care sunt scrise gânduri negative aleatorii precum „ești un idiot", „ești un ratat" sau „ești un prost". Desigur, nimic din toate



Scanat cu CamScanner

acestea nu este adevărat în majoritatea timpului. Știind că gândurile mele nu mă reprezintă, pot alege să o ignor pe Hermie – punând-o metaforic înapoi în cușca ei. Dacă îi dai un nume minții tale, nu trebuie să te iei atât de în serios. Poți să te distanțezi psihologic și să fii mai fericit.

Michelle, care a participat la Provocarea noastră de 30 de Zile pentru Fericire (amenuniversity.com/happy), și-a numit mintea Mickey și a spus: „Este distractiv să țip la ea atunci când încearcă să mă facă să cred că mâncarea nesănătoasă este o mâncare fericită." Troy, un ofițer de poliție care suferea de PTSD, și-a numit mintea Andy, după papagalul pe care-l avusese în copilărie și care nu știa decât opt cuvinte. Și-a dat seama că mintea lui nu făcea decât să repete aceleași absurdități negative la nesfârșit.

---

**Practica de astăzi:** *Ce nume vei da minții tale? De ce?*

## ZIUA 134

# Dacă ai ști că o să te lovească un tren, ai încerca măcar să te ferești?

*Mult prea mulți oameni nu apelează la ajutor pentru că sunt convinși că nu au ce să facă.* În urmă cu câțiva ani, două femei au apărut la știri pentru că au rămas blocate pe un pod de cale ferată înalt de 25 de metri din Indiana, în timp ce un tren de marfă se îndrepta spre ele și nu aveau nicio cale de scăpare! În cele din urmă, femeile au supraviețuit, stând întinse pe mijlocul căii ferate în timp ce trenul a trecut pe deasupra lor. Dar ce căutau ele pe un pod de cale ferată activ, fără nicio cale de ieșire?

Povestea mă face să mă gândesc la cât de orbi sunt majoritatea oamenilor față de sănătatea propriului creier. Dacă ai ști că o să ai probleme cerebrale, nu ai vrea să începi să iei decizii mai bune începând de astăzi, astfel încât să te poți feri de acestea? Mulți oameni nu vor să știe nimic despre sănătatea creierului lor pentru că ei cred în mod eronat că nu pot face nimic pentru a o îmbunătăți. Am văzut această mentalitate la mulți foști jucători din NFL. Aceștia nu apelează la ajutor pentru că sunt convinși că situația lor este lipsită de speranță din cauza miilor de lovituri la cap pe care le-au primit.



Scanat cu CamScanner

Se tem că ar putea avea ECT (encefalopatie traumatică cronică) și că o să se confrunte cu demență și depresie. Această mentalitate este, de asemenea, comună în rândul indivizilor cu probleme de memorie sau al celor care au membri ai familiei cu boala Alzheimer sau cu alte forme de demență. Ei nu cred că se poate face ceva în acest sens.

Cu toții se înșală. În practica noastră am văzut că este posibil să-ți îmbunătățești creierul, chiar dacă l-ai tratat într-o manieră negativă până acum. De fapt, când am realizat marele studiu NFL în care am scanat și tratat peste 300 de jucători activi și retrași, am descoperit că, deși nivelurile de deteriorare erau semnificative, 80% dintre jucători au prezentat îmbunătățiri în doar câteva luni. Le-am reabilitat creierele folosind tehnici precum dieta, suplimentele naturale și oxigenoterapia hiperbară. Nu trebuie să rămâi pentru totdeauna cu creierul pe care îl ai; poți să-l îmbunătățești, iar eu pot să-ți dovedesc asta.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai amânat să-ți faci o evaluare pentru potențiale probleme de sănătate mintală sau de sănătate a creierului pentru că te temi că nu poți face nimic în privința acestora, mai gândește-te o dată și fă-ți o programare astăzi.*

## ZIUA 135

# Judy, o războinică a creierului, și-a schimbat familia

*O să fiu sănătoasă mult timp după ce tu o să mori.* Programul Daniel a fost un program pe care eu și dr. Mark Hyman l-am creat împreună cu Rick Warren, pastorul de la Biserica Saddleback. Scopul nostru era să folosim organizațiile religioase ca mijloc de a însănătoși oameni în întreaga lume.

La aproximativ 12 luni după ce a început programul, o femeie pe nume Judy a venit după slujbă la mine și la Tana și ne-a împărtășit cum Planul Daniel o ajutase nu doar pe ea, ci și pe întreaga ei familie. Acesta a învățat-o pe Judy cât de dăunătoare era dieta lor formată din alimente de tip fast-food, pline de zahăr. Ea ne-a mai spus că, atunci când a aflat despre epigenetică, și-a dat seama că deciziile alimentare nesănătoase pe care le luau nu numai că afectau sănătatea pe termen lung a copiilor lor, dar puteau să-i afecteze negativ și pe nepoții lor!



Scanat cu CamScanner

Deși Judy s-a alăturat imediat programului, soțul ei, care cântărea 135 de kilograme, s-a împotrivit inițial, crezând că Planul Daniel era o prostie. Din fericire, ea și-a amintit cum i-am încurajat pe participanți să conducă prin puterea exemplului, în loc să încerce să-i forțeze pe alții să li se alăture. A glumit o singură dată: „O să fiu fericită mult timp după ce tu o să mori."

Judy a ales să-și ia în serios sănătatea și programul și a slăbit 20 de kilograme, dobândind în același timp mai multă energie. În cele din urmă, succesul ei l-a inspirat pe soțul său, care a vrut să se simtă la rândul lui bine. Atunci când eu și Tana am stat de vorbă cu ea, acesta slăbise deja 35 de kilograme și își îmbunătățise semnificativ condiția fizică.

În plus, toți copiii lor urmau și ei programul, și nu numai că deveniseră mai activi, dar aveau și rezultate mai bune la învățătură. Împreună în această nouă călătorie, membrii familiei au găsit sprijin unii în ceilalți.

Ceea ce-mi place la povestea lui Judy este că ea și soțul ei și-au dat seama în cele din urmă că aveau să lase acum o moștenire de sănătate urmașilor lor, nu una de boală inutilă.

**Practica de astăzi:** *Identifică cea mai importantă schimbare pe care trebuie să o faci chiar acum pentru a deveni mai sănătos.*

## ZIUA 136

# Trei pași pentru a prospera în timpul unei crize

*Dezvoltă-ți o mentalitate de perseverență.* Cum poți să fii fericit în timp ce lumea se năruiește în jurul tău? Este vorba despre oamenii care sunt rezilienți versus cei care nu au o mentalitate de perseverență. Aceștia văd ceea ce se întâmplă ca fiind temporar, local și au un anumit sentiment de control. Oamenii care cedează în vremurile grele tind să vadă situația ca fiind permanentă (lucrurile nu o să se schimbe niciodată), globală (peste tot este la fel) și au impresia că nu au niciun control asupra lor (se simt ca o victimă). Iată cum am folosit perseverența pentru a face față pandemiei de COVID-19.

**Temporar:** Pandemia de coronavirus nu o să dureze la nesfârșit. Gândește-te la toate pandemiile din trecut – gripa spaniolă,



Scanat cu CamScanner

ciuma bubonică și holera, de exemplu. Toate s-au rezolvat în cele din urmă. Și aceasta va trece.

**Local:** Deși COVID-19 s-a răspândit la nivel mondial, nu a ajuns pe toate străzile din fiecare oraș din lume. Deși au murit mult prea mulți oameni, majoritatea celor care au contractat virusul au supraviețuit. Chiar dacă tata a murit la scurt timp după ce a contractat virusul, mama mea și alte persoane apropiate au supraviețuit.

**Control:** Ce pot să „controlez" în vremurile grele și ce nu pot să controlez? În timpul pandemiei, am avut grijă de igiena mea, am purtat mască atunci când a fost cazul și mi-am întărit sistemul imunitar cu vitaminele D și C, cu zinc și extracte de ciuperci. Mi-am făcut, de asemenea, unul dintre vaccinurile disponibile, pentru că experiența cu pacienții mei mi-a arătat că cei care erau vaccinați s-au descurcat mai bine decât cei care nu erau vaccinați.

Pentru a gestiona aspectul de control al perseverenței, spun adesea Rugăciunea Seninătății. Aceasta este esența sănătății mintale: *Doamne, dăruiește-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba, și înțelepciunea de a face diferența dintre ele.* Acesta este modul în care trăiește o persoană fericită. Practicarea perseverenței o să-ți întărească reziliența de a trece peste orice problemă semnificativă din viață.

---

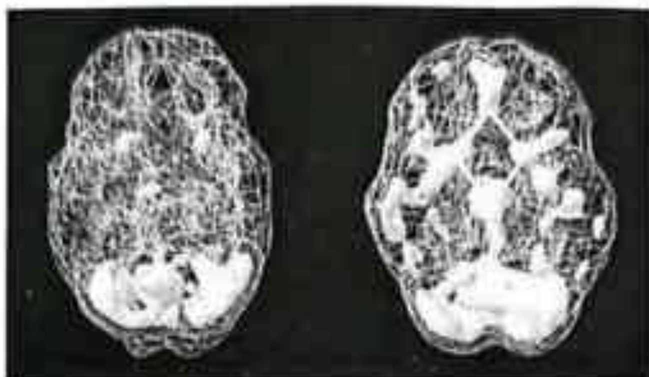
Practica de astăzi: *Spune Rugăciunea Seninătății de trei ori astăzi.*

Scanat cu CamScanner

# ZIUA 137

## Deconectarea punților emoționale din trecut

SCANARE ACTIVĂ SĂNĂTOASĂ | TRAUMĂ EMOȚIONALĂ



*Nu lăsa trecutul să-ți bântuie prezentul.* Sharon a venit la o consultație pentru că era anxioasă și supraponderală. Scanarea ei SPECT a relevat un tipar de traumă emoțională. Noi îl numim „modelul diamantului" pentru că partea emoțională hiperactivă a creierului arată ca un diamant. Când am întrebat-o prima dată despre traume, a negat inițial că ar fi avut vreuna. Am întrebat-o apoi de ce mânca excesiv. „Nu știu", a spus ea. „Uneori sunt foarte agitată, iar mâncarea mă face să mă simt mai bine." Așa că am folosit unul dintre instrumentele eficiente care-mi plac, numit „Deconectarea punților din trecut".

Acesta cuprinde patru pași:

1. Când a fost ultima dată când ai avut probleme cu acest comportament?
2. La ce te gândeai sau ce simțeai în acel moment?
3. Întoarce-te la momentul în care ai avut pentru prima dată acel gând sau sentiment și întreabă-te dacă există o legătură.
4. Dacă găsești originea sentimentelor, deconectează-le prin procesarea lor în baza unei mentalități de adult. Deconectează în mod conștient puntea emoțională către trecut, pornind de la ideea că ceea ce s-a întâmplat în trecut ține de trecut, și că important este ceea ce se întâmplă acum. În cazul în care este prea dificil de procesat, un terapeut de traume te poate ajuta să te deconectezi de trecut.



Scanat cu CamScanner

În cazul lui Sharon, ori de câte ori se simțea anxioasă, avea dificultăți în a respira. Când am întrebat-o ce simte, a spus că are impresia că se sufocă. Am rugat-o să se gândească la prima dată în viața ei când își amintea că a avut probleme cu respirația. S-a gândit imediat la o perioadă în care avea patru ani și a rămas cu o bucată de friptură blocată în gât. A crezut că avea să moară. Cineva i-a făcut manevra Heimlich și a scos bucata de carne. Ea a fost atât de supărată încât nu se putea opri din plâns. Părinții ei i-au dat tort și înghețată pentru a o calma. Odată ce a înțeles puntea emoțională, a putut să-și deconecteze anxietatea de eveniment și a făcut progrese semnificative în ceea ce privește greutatea ei pe parcursul anului următor.

**Practica de astăzi:** *Adu-ți aminte de un moment recent în care te-ai simțit supărat sau afectat și folosește acești patru pași pentru a te deconecta de trecut.*

## ZIUA 138

# Modalități sănătoase de a face față durerii

*Durerea și depresia merg mână în mână.* Durerea este unul dintre cele mai înspăimântătoare simptome pe care le putem avea. Durerea cronică afectează totul într-un mod negativ, cum ar fi somnul, dispoziția, memoria și concentrarea. Scanările SPECT m-au învățat că utilizarea medicamentelor pentru durere cronică, cum ar fi Vicodin sau Oxycontin, poate fi dăunătoare pentru funcționarea creierului. Utilizarea pe termen lung a acestor medicamente face creierul să arate ca și cum persoana respectivă ar bea prea mult. Nu îți sugerez să-ți arunci analgezicele. Eu sunt ca un copil mic atunci când vine vorba de durere și știu că unii oameni ar prefera să moară decât să trăiască cu durere. Cu toate astea, din cauza a ceea ce am văzut pe scanări, am dezvoltat un interes față de tratamente alternative pentru durere. S-a demonstrat științific că uleiul de pește, acupunctura, terapia prin muzică și hipnoza pot fi de ajutor în acest sens.

Din perspectiva de psihiatru, am învățat, de asemenea, că durerea și depresia tind să meargă mână și mână și că, pentru unii oameni, folosirea unor suplimente naturale precum SAMe sau curcumina, ori a medicamentului antidepresiv Cymbalta, poate fi de



Scanat cu CamScanner

ajutor în ambele privințe. Există numeroase modalități naturale de a-ți ajuta creierul. Bineînțeles, ar trebui să discuți cu medicul tău. Dacă acesta nu știe prea multe despre suplimentele naturale, pentru că mulți dintre noi nu am învățat nimic despre ele în timpul facultății, un naturopat sau un practician de medicină integrativă sau funcțională poate fi uneori de ajutor.

Încă un lucru despre durere: încearcă să scapi de toți îndulcitorii artificiali din dieta ta. Când aveam 37 de ani, am avut artrită. Îmi era greu să mă ridic de pe jos după ce mă jucam cu copiii mei. Ca parte a dezvoltării unei vieți sănătoase pentru creier, am renunțat la sucurile dietetice. În decurs de o lună, durerea mea a dispărut. Nu cred că îndulcitorii artificiali au un asemenea efect asupra tuturor oamenilor, dar dacă ai dureri, poți lua în considerare această sugestie.

Practica de astăzi: *Dacă te confrunți cu durere, alege una sau două strategii naturale care te pot ajuta să-ți gestionezi simptomele.*

## ZIUA 139

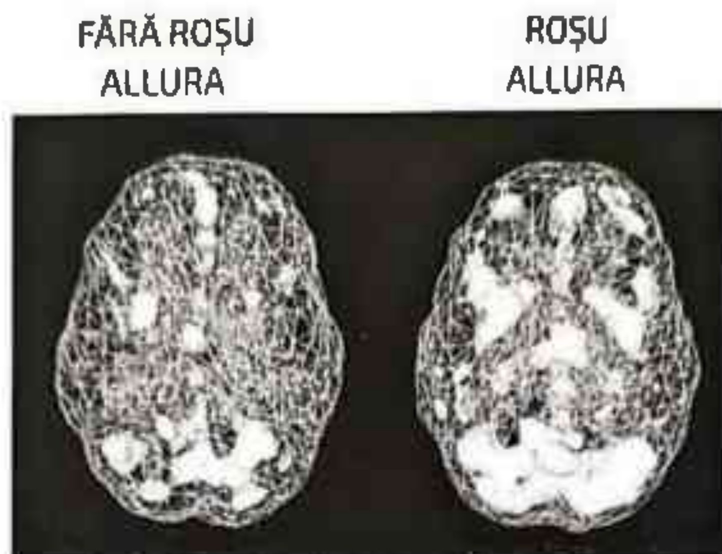
# Poate Roșu Allura să-ți creeze probleme?

*Ce au în comun următoarele alimente: gustările de fructe Froot Loops, Lucky Charms, ceaiul cu gheață de zmeură Brisk, siropul fără zahăr Hershey's (ciocolată)?* Toate acestea conțin Roșu Allura. Industria alimentară adaugă în fiecare an aproape 7 milioane de kilograme de coloranți artificiali în alimentele noastre – dintre care peste la 40% este reprezentat de Roșu Allura, o substanță pe bază de petrol. Roșu Allura este principalul colorant alimentar în SUA și se regăsește în majoritatea alimentelor de culoare roșie nenaturală. Chiar dacă există alternative sigure și naturale de colorare, coloranții alimentari artificiali reprezintă o modalitate ieftină prin care producătorii pot face alimentele procesate să arate mai strălucitoare și mai atrăgătoare atunci când le vezi pe un raft în supermarket. Deși Roșu Allura a fost aprobat de FDA pentru a fi utilizat în produsele alimentare și trebuie listat ca ingredient pe etichete, acesta a fost interzis în



Scanat cu CamScanner

anumite perioade în Australia și în cea mai mare parte a Europei din cauza potențialelor probleme de sănătate pe care le poate cauza.




Pe când Trey avea șapte ani, părinții lui au observat că, ori de câte ori mânca ceva de un roșu aprins sau bea un Slurpee roșu, avea diverse ticuri și afecțiuni neurologice ciudate, iar comportamentul lui devenea mai agresiv și ostil. Plângea ușor, avea accese de furie sau arunca cu lucruri. Mama lui a încercat să reducă aceste alimente în dieta sa, dar le primea adesea la școală: Cheetos, Doritos, punch de fructe, Red Vines, acadele și așa mai departe. Ceea ce nu-și dădea ea seama era că multe dintre alimentele „sănătoase" pe care i le dădea acasă – iaurt cu căpșuni, batoane integrale cu căpșuni și chiar și conserve de sos pentru paste și ketchup – conțineau Roșu Allura. Când Troy avea 14 ani, l-am scanat după ce a consumat acest colorant și după ce a evitat alimentele ce-l conțineau. Scanarea sa cerebrală SPECT a arătat o activitate generală sporită ca urmare a expunerii la Roșu Allura. Evitând Roșu Allura, dispoziția lui Troy s-a stabilizat și a devenit un adolescent blând, amabil și săritor, așa cum își dorise întotdeauna să fie.

**Practica de astăzi:** *Citește etichetele pentru a vedea dacă vreun aliment pe care tu sau copilul tău îl ingerați conține Roșu Allura (sau orice alt colorant sau aromă artificială) și începe să le elimini din dieta voastră.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 140

# Poate să te facă sănătatea creierului mai frumos?

*„Spune-mi adevărul, Joni, ți-ai făcut un mini-lifting facial?"* Joni a început să frecventeze unul dintre grupurile pe care le avem la Clinica Amen pentru a deveni mai sănătoasă, atât fizic, cât și emoțional. După aproximativ zece săptămâni și cinci kilograme în minus, mi-a spus că a ieșit la micul-dejun cu sora ei geamănă, care a întrebat-o: „Bine, Joni, spune-mi adevărul. Ți-ai făcut un mini-lifting facial?"

Joni a spus că a fost surprinsă și flatată. „Nu, zău că nu!"

„Serios?" a răspuns sora ei geamănă. „Până și fiii mei au crezut că ți-ai făcut ceva!"

Tot ceea ce făcuse Joni a fost să-și schimbe dieta, să facă exerciții fizice, să ia suplimente de calitate superioară și să fie mai conștiincioasă în privința sănătății ei.

Ca urmare a scanării creierului său, Joni a descoperit că avea ADD/ADHD, care se manifestă printr-o activitate scăzută în partea frontală a creierului. Simptomele de ADD/ADHD includ o capacitate de atenție redusă, dezorganizare, neliniște și probleme cu controlul impulsurilor. Acest lucru i-a permis lui Joni să înțeleagă multe dintre problemele cu care se confrunta, inclusiv tendința ei de a acumula impulsiv datorii pe cardul de credit. Singura operație de chirurgie plastică pe care o făcuse, i-a spus surorii sale, a fost tăierea tuturor cardurilor de credit.

Sfatul lui Joni, în cazul în care te gândești să-ți faci o operație estetică pentru a arăta mai tânăr, este să aștepți șase luni, să-ți însănătoșești creierul și să vezi apoi dacă încă îți mai dorești acest lucru, iar eu sunt de acord cu ea. Se pare că ceea ce-ți menține creierul tânăr îți menține și pielea tânără. Și, chiar dacă nu există concursuri de frumusețe pentru creier, fără un creier sănătos nu o să arăți niciodată bine. Furia, depresia, anxietatea și stările de confuzie se întrevăd pe fața ta. Dacă o să-ți însănătoșești creierul, acest lucru o să-ți ajute și pielea să arate mai tânără și mai frumoasă.

**Practica de astăzi:** *Ia în considerare posibilitatea de a-ți petrece la fel de mult timp și de a cheltui la fel de mulți bani pe sănătatea creierului tău pe cât o faci pe îngrijirea pielii, a părului și pe cosmetice.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 141

## Nu-ți folosi suferința ca scuză pentru a-ți face singur rău

*Dacă îți oferi scuza de a mânca mâncare nesănătoasă, de a bea alcool sau de a fuma iarbă pentru a face față durerii, nu faci decât să o prelungești.* Există o descoperire importantă în cercetările privind longevitatea: oamenii care reacționează la o pierdere sau la o boală prin depresie, anxietate sau consum de alcool mor mai repede decât ceilalți, în timp ce oamenii care rămân sănătoși după o perioadă de doliu dobândesc mai multă reziliență și trăiesc cu cinci ani mai mult decât media.

Am cunoscut-o pe Chris la una dintre prelegerile mele, unde mi-a spus că, în urmă cu doi ani, își pierduse fiica de 12 ani, Sammie, din cauza unui cancer osos. Chris nu își imaginase cât de tare avea să o afecteze pierderea lui Sammie. Când se ducea la culcare, boala și moartea lui Sammie i se repetau mereu în minte. Chris mânca alimente de proastă calitate și consuma alcool pentru a face față durerii. În majoritatea dimineților se trezea panicată. Se simțea atât de inutilă și de deprimată încât plănuia în secret să se sinucidă în ziua în care se împlineau doi ani de la moartea lui Sammie. Chris a cunoscut apoi un prieten care i-a spus despre munca mea. A înțeles în ce constă ea, așa că a aruncat tot alcoolul din casă, a încetat să mai mănânce alimente procesate și a început să ia ulei de pește și vitamina D. Schimbarea s-a produs imediat. În decurs de opt zile a încetat să se mai simtă deprimată, iar pofta de mâncare nesănătoasă și de alcool a dispărut. A dormit întreaga noapte pentru prima dată în mulți ani și nu s-a mai trezit cu anxietate. După zece săptămâni, slăbise zece kilograme și mergea la alergat de patru ori pe săptămână. După cinci luni, slăbise 16 kilograme și pierduse 20 de centimetri din talie.

Bineînțeles, nu-și va uita niciodată fiica, dar Sammie nu ar fi vrut ca mama ei să sufere atât de mult. Cel mai bun moment pentru a începe să te vindeci de pe urma unei crize este înainte ca aceasta să înceapă. Dacă iți oferi scuza de a mânca mâncare nesănătoasă, de a bea alcool sau de a fuma iarbă pentru a face față durerii, nu reușești decât să o prelungești. Chris m-a rugat să le spun pacienților mei: „Nu-ți folosi suferința ca scuză pentru a-ți face singur rău."

**Practica de astăzi:** *Reflectă asupra modului în care faci de obicei față stresului și suferinței. Este acesta benefic sănătății tale sau ți-o afectează?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 142

# Schimbarea globală este posibilă

*Hai să încetăm să mai trimitem oamenii în rai mai devreme.* Iată un exemplu, așa cum eu și Tana am spus cititorilor noștri în *The Brain Warrior's Way*:

Într-o dimineață de duminică din august 2010 am mers la o biserică din apropierea casei noastre, iar Daniel i-a spus Tanei că avea să găsească două locuri libere cât timp Tana o lasă pe Chloe la biserica pentru copii. Pe măsură ce Daniel se îndrepta spre sanctuar, a trecut pe lângă sute de gogoși vândute în scopuri caritabile, ceea ce l-a iritat foarte tare... Apoi a trecut pe lângă grătare pe care se pregăteau bacon și cârnați, iar enervarea i-a sporit. Și apoi, chiar înainte să intre în sanctuar, a trecut pe lângă sute de hot-dogi care erau pregătiți pentru împărțirea de după slujbă. A simțit că i se urcă sângele la cap. Apoi, în timp ce se așeza, l-a auzit pe pastor vorbind despre festivalul de înghețată pe care îl organizaseră în seara precedentă.

Daniel era atât de frustrat, încât atunci când Tana a ajuns, el scria pe telefon, ceea ce ei îi displace cu desăvârșire... Apoi Daniel i-a arătat ce scria:

*Mergi la biserică... iei gogoși... bacon...*

*cârnați... hot-dogi... înghețată.*

*Habar nu au că tot ce fac este să trimită oamenii în rai MAI DEVREME!*

*Îi salvează, apoi îi omoară. Nu acesta este planul!...*

În timpul acelei slujbe, Daniel s-a rugat ca Dumnezeu să găsească o cale prin care noi să ajutăm la schimbarea mâncării din locurile de cult... Două săptămâni mai târziu, pastorul Rick Warren l-a sunat pe Daniel. Rick este pastorul senior al Bisericii Saddleback, una dintre cele mai mari biserici din America... Rick i-a spus lui Daniel: „Duminica trecută am botezat aproximativ 800 de persoane. Pe la jumătatea procesului, mi-am dat seama că toți sunt grași. Apoi mi-am dat seama că și eu sunt gras, deci un exemplu îngrozitor pentru congregația mea. Vrei să ne ajuți?"

Gândindu-se la rugăciunea sa, Daniel a spus: „M-ai convins încă de când am răspuns la telefon." Împreună cu Rick și cu prietenul nostru, dr. Mark Hyman, am creat Planul Daniel, un program în cinci pași (credință, hrană, fitness, concentrare și prieteni) pentru a însănătoși lumea



Scanat cu CamScanner

prin intermediul bisericilor. În prima săptămână, 15 000 de persoane s-au înscris în program. În primul an, acestea au pierdut *mai mult de 113 000 de kilograme în total.*

Planul a fost pus în aplicare în mii de biserici din întreaga lume, folosind multe dintre principiile prezentate în *Change Your Brain Every Day*. Rugăciunea și intenția funcționează.

**Practica de astăzi:** *Ce anume te pasionează? Cum poți avea un impact asupra lumii? Include răspunsul într-o rugăciune sau o intenție arzătoare.*

## ZIUA 143

## Semnal de alarmă că ai o problemă la nivelul creierului: memorie slabă

*Dacă ai avea un cal de curse de un milion de dolari, l-ai hrăni vreodată cu mâncare nesănătoasă?* Una dintre cele mai importante întrebări în depistarea precoce a problemelor creierului este dacă memoria ta este mai slabă decât era în urmă cu zece ani. Am realizat odată un interviu cu Todd, directorul Departamentului de HR de la Franklin Covery. Mi-a spus că memoria lui era îngrozitoare la vârsta de 53 de ani. „Sunt sigur că de vină este doar vârsta mea. Pur și simplu îmbătrânesc", a spus el. „De multe ori habar nu am unde am pus cheile și uneori le găsesc în frigider, lângă ouă."

„Nu este ceva normal", am spus eu. „Am 67 de ani, iar memoria mea este la fel de bună ca întotdeauna. Spune-mi despre regimul tău alimentar și despre exercițiile fizice pe care le faci."

Când Todd m-a auzit vorbind de exerciții fizice, s-a înviorat. „Fac exerciții de cinci ori pe săptămână. Alerg pe distanțe lungi și sunt într-o formă excelentă." Ceva nu avea sens. „Și dieta ta?" am insistat. El și-a lăsat privirea în jos. „Nu e prea grozavă. În fiecare dimineață beau o Cola dietetică și mănânc Pop-Tarts în mașină, în drum spre serviciu. Nici în restul zilei nu mănânc mai bine."

Dacă îți introduci combustibil toxic în corp, acest lucru îi va scădea cu siguranță performanța și îți va afecta creierul, indiferent de cât de multe exerciții fizice faci. „Dacă ai avea un cal de curse de



Scanat cu CamScanner

un milion de dolari", l-am întrebat, „l-ai hrăni vreodată cu mâncare nesănătoasă?"

„Bineînțeles că nu", a spus el. „Ești mult mai valoros decât un cal de curse. Este timpul să te tratezi cu un pic de dragoste și respect", l-am încurajat. Trei luni mai târziu, Todd mi-a spus că memoria lui se îmbunătățise semnificativ. Mi-a spus, de asemenea, că îl bântui la fiecare masă pe care o ia. Sper să fac același lucru și pentru tine. Nu-ți ignora problemele de memorie.

**Practica de astăzi:** *Scrie răspunsul la această întrebare: „Te tratezi pe tine însuți la fel de bine pe cât un proprietar tratează un cal de curse de un milion de dolari?" Dacă nu, de ce?*

## ZIUA 144

# Nouă semnale de alarmă surprinzător de precoce de demență

*Boala Alzheimer poate debuta cu zeci de ani înainte să ai vreun simptom.* Este important să cunoști semnalele precoce de alarmă. Iată nouă astfel de semnale de care trebuie să ții cont:

1. **Încălcarea legii:** Cetățenii care respectă legea și care încep brusc să fure, să încalce proprietăți private sau să conducă imprudent pot prezenta semne precoce de demență. În cazul în care acest lucru se întâmplă unei persoane cunoscute, trebuie să fie evaluată.
2. **Consumul de alimente ciudate:** Schimbările de apetit și preferințe alimentare reprezintă un semn precoce de demență, pentru că demența poate ataca zonele din creier care reglează apetitul și papilele gustative.
3. **Căderea mai frecventă:** Căderile, precum și schimbările în mers, pot preceda orice simptom cognitiv.
4. **Afecțiunile gingivale:** Gura este gazda a aproximativ 700 de specii diferite de bacterii. Bacteriile care duc la afecțiuni gingivale sunt, de asemenea, legate de dezvoltarea demenței. Folosește zilnic ața dentară.



Scanat cu CamScanner

5. **Incapacitatea de a sesiza sarcasmul:** Dacă nu înțelegi remarcile sarcastice, acest lucru poate însemna că lobii tăi frontali devin mai puțin activi.
6. **Angajarea în comportamente compulsive:** Comportamentele compulsive noi, cum ar fi acumularea excesivă de obiecte, pot fi un semnal de alarmă.
7. **Simțul olfactiv este afectat:** Incapacitatea de a distinge mirosuri precum scorțișoara, pudra pentru bebeluși sau benzina poate fi un semn precoce al bolii Alzheimer, pentru că partea din creier care distinge mirosurile este localizată lângă centrii de memorie.
8. **Depresia:** Depresia dublează riscul de deteriorare cognitivă la femei și îl cvadruplează la bărbați, cu precădere depresia nou apărută la vârstnici.
9. **ADD/ADHD netratat:** Acesta triplează riscul de demență. Tratarea multor tulburări psihiatrice poate ajuta la salvarea memoriei tale.

Practica de astăzi: *Cu cât de multe probleme de pe această listă te confrunți? Întreprinde o acțiune pentru a-ți reduce riscul.*

## ZIUA 145

## Responsabilitate („Responsibility"), partea 1

*Responsabilitatea înseamnă să ai capacitatea de a răspunde într-un mod pozitiv și util.* Pe parcursul următoarelor zile, voi vorbi despre creier și relații. Cu pacienții mei, deseori folosesc metoda mnemotehnică RELATING („relaționare") pentru a-i ajuta să-și amintească punctele importante. Să începem cu Responsabilitatea („Responsibility"). Primul pas pentru a crea relații excelente este responsabilitatea, care nu se referă la învinovățire, ci la capacitatea ta de a răspunde, cum ar fi:

Ce pot face pentru ca această relație să fie mai bună?

Cum pot să îmbunătățesc comunicarea noastră?

Îi tratez pe ceilalți așa cum aș vrea ca ei să mă trateze pe mine?



Scanat cu CamScanner

Oamenii care își asumă responsabilitatea pentru propriul comportament se descurcă mai bine în relații. Cei care dau vina pe alții se pregătesc pentru o viață plină de probleme. Cu toate acestea, învinovățirea este rapidă, simplă și pare chiar programată în creier. S-ar putea să reprezinte o autoprotecție împotriva agresiunii, dar este, de asemenea, primul semn al unui comportament autodistructiv. Atunci când dai vina pe altcineva, devii o victimă și te comporți ca și cum ai fi neputincios în a schimba ceva. Devierea responsabilității te face să te simți mai bine pe moment, dar întărește, de asemenea, ideea că nu ai niciun control asupra vieții tale, că alte persoane pot să-ți determine viitorul.

La cursurile la care predau responsabilitatea, cineva îmi spune întotdeauna că are probleme în a se autoînvinovăți, nu în a da vina pe alte persoane. Conceptele de deviere a responsabilității și de autoînvinovățire excesivă nu se exclud reciproc. O declarație de „responsabilitate personală" bună sună cam așa: „S-au întâmplat lucruri rele în viața mea. La unele dintre ele am contribuit și eu, la altele nu. Indiferent de cum ar sta lucrurile, trebuie să învăț să reacționez eficient la orice situație în care mă aflu."

**Practica de astăzi:** *Ce poți face astăzi pentru a-ți îmbunătăți relațiile?*

## ZIUA 146

## Responsabilitate („Responsibility"), partea 2

*Vrei să fii 50% sau 100% responsabil pentru viața ta?* Permite-mi să-ți spun de ce responsabilitatea este unul dintre cuvintele mele preferate. Este singurul cuvânt care schimbă totul pentru pacienții și prietenii mei. Când soția mea, Tana, avea 20 de ani și se refăcea după cancer și depresie, a mers la un seminar motivațional pe care îl preda unchiul ei, Bob. Acesta fusese dependent de heroină și o speriase îngrozitor în copilărie. Fusese implicat într-o afacere cu droguri care mersese prost și în care fratele lui mai mare, Ray, fusese ucis. Măcinat de vinovăție după moartea lui Ray, Bob a încercat să se sinucidă cu o supradoză de heroină, dar, din fericire, a eșuat. După foarte multă muncă, el și-a schimbat complet viața.



Scanat cu CamScanner

La seminar, atunci când Bob a observat tendința spre autocompătimire a Tanei, a întrebat-o: „Cât de multă responsabilitate ești dispusă să-ți asumi?"

Uimită, Tana a spus: „Nu pot să-mi asum responsabilitatea pentru cancer."

El a răspuns: „Nu ți-am cerut să-ți asumi vina. Responsabilitatea nu înseamnă vină. Este capacitatea de a răspunde. Vrei o responsabilitate de 50%? Atunci o să ai o șansă de 50% de a schimba deznodământul. Sau vrei o responsabilitate de 100%? În caz contrar, altcineva sau altceva în afară de tine deține controlul."

Tana a răspuns: „Vreau o capacitate de 100% de a răspunde." Acesta a fost un moment revelator pentru ea. A determinat-o să înceapă imediat să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul ei și și-a schimbat viața pentru totdeauna.

Ai aceeași alegere în fața ta acum. Vrei să fii responsabil în proporție de 50% sau de 100% pentru viața ta? Câtă putere și control asupra deznodământului îți dorești?

**Practica de astăzi:** *Fă un inventar pentru a vedea dacă există zone din viața ta în care ai tendința de a da vina pe alte persoane. Întreabă-te ce poți face în acele situații pentru a-ți asuma mai mult responsabilitatea pentru modul în care răspunzi și reacționezi.*

## ZIUA 147

## **Empatie** („Empathy")

*Capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva celeilalte persoane reprezintă o funcție a creierului.* Empatia ne ajută să navigăm în mediul social și să răspundem la întrebări precum: o să mă hrănească această persoană? O să mă iubească? O să mă atace? O să leșine? O să fugă? O să plângă? Cu cât poți prezice mai precis acțiunile și nevoile altor persoane, cu atât mai bine îți va fi. Abilitatea de a te „acorda" și de a empatiza cu ceilalți este o condiție prealabilă pentru înțelegere, atașament, conectare și iubire – toate acestea fiind importante pentru supraviețuirea noastră. În mai multe studii privind motivele pentru care directorii executivi dau greș, „insensibilitatea față de ceilalți" sau



Scanat cu CamScanner

o lipsă de empatie a fost citată mai mult decât orice alt defect ca motiv de eșec.

La ce nivel este empatia ta? Poți să simți ceea ce simt ceilalți? Îți sabotezi relațiile din cauza insensibilității tale? Iei prea personal comportamentul celorlalți? Sau, atunci când cineva este nepoliticos cu tine, te întrebi ce s-ar putea întâmpla cu persoana respectivă de se comportă astfel? Bineînțeles, poți duce ultima întrebare la extrem și să atribui orice critică negativă la adresa ta ca fiind problema altcuiva. Echilibrul este cheia.

Atunci când cineva are un comportament negativ la adresa ta, pune-ți două întrebări: (1) Am făcut ceva pentru a cauza acest comportament? (2) Ce se întâmplă cu cealaltă persoană? Aceste două întrebări te vor ajuta să fii mai sensibil față de ceilalți și să-ți îmbunătățești relațiile, ceea ce te va ajuta să te simți mai bine – atât acum, cât și pe termen lung.

Dezvoltarea empatiei implică o serie de abilități importante, printre care capacitatea de a ieși din tine însuți și de a-i trata pe ceilalți așa cum ți-ar plăcea să fii tratat.

**Practica de astăzi:** *În următoarele dispute pe care le ai cu cineva, încearcă să iei partea persoanei respective. La nivel verbal, cel puțin, începe să fii de acord cu punctul său de vedere. Susține-l și încearcă să-l înțelegi. Acest exercițiu te va ajuta enorm dacă îl folosești pentru a învăța cum să înțelegi mai bine celelalte persoane.*

## ZIUA 148

# Ascultare („Listening"), partea 1

*Repetă ceea ce auzi, apoi păstrează liniștea suficient de mult timp pentru ca persoana să-ți spună cu adevărat la ce se gândește.* Prea adesea, în relații, avem așteptări și speranțe pe care nu le comunicăm niciodată clar prietenilor, membrilor familiei și colegilor noștri. Presupunem că aceștia ar trebui să știe de ce anume avem nevoie și ne simțim dezamăgiți atunci când nu ne citesc cu exactitate gândurile. Comunicarea clară este esențială pentru ca relațiile să fie



Scanat cu CamScanner

satisfăcătoare pentru ambele părți. Iată șase secrete pentru o comunicare eficientă în relații:

1. **Primul secret este să ai o atitudine pozitivă și să presupui că cealaltă persoană își dorește la fel de mult ca tine ca relația să funcționeze.** Eu numesc acest lucru a avea *ipoteze de bază pozitive* despre relație.
2. **Spune de ce anume ai nevoie într-o manieră clară și pozitivă.** Majoritatea oamenilor sunt prea preocupați de ei înșiși pentru a se gândi la ceea ce se întâmplă cu tine. În cea mai mare parte a cazurilor, să fii direct reprezintă cea mai bună abordare.
3. **Reduce factorii de distragere a atenției și asigură-te că ai atenția celeilalte persoane.** Găsește un moment în care persoana respectivă nu este ocupată sau nu se grăbește să plece undeva.
4. **Cere feedback pentru a te asigura că cealaltă persoană te înțelege corect.** Comunicarea clară funcționează în ambele sensuri și este important să știi dacă ți-ai transmis mesajul așa cum trebuie. Un simplu „Spune-mi dacă ai înțeles ce am spus" este de obicei suficient.
5. **Practică ascultarea activă:** Înainte de a răspunde la ceea ce spun oamenii, repetă ceea ce crezi că au zis pentru a te asigura că i-ai auzit corect. Afirmații precum „Înțeleg ce spui..." sau „Vrei să spui..." reprezintă etalonul unei bune comunicări. Acest lucru îți permite să verifici ceea ce ai auzit înainte de a răspunde.
6. **Monitorizează și pune în practică ceea ce comunici:** Adesea, este nevoie de eforturi repetate pentru a obține ceea ce ai nevoie. Este foarte important să nu te dai bătut.

---

**Practica de astăzi:** *În următoarea conversație, practică ascultarea activă, prin care îi permiți celeilalte persoane să își termine comunicarea și apoi repeți ceea ce a spus înainte de a-ți exprima părerea. Aceasta este modalitatea magică de a-i face pe ceilalți, inclusiv adolescenții, să discute cu tine.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 149

# Ascultare („Listening"), partea 2

*Ca oameni, cu toții vrem să fim plăcuți.* Vrem să fim apreciați. Vrem să fim respectați. Dar atât de mulți dintre noi abordează această chestiune într-o manieră greșită. Când întâlnesc oameni noi, când interacționează cu colegii sau superiorii de la serviciu, sau chiar atunci când caută întâlniri online, cei mai mulți oameni încearcă să pară interesanți. Ești și tu unul dintre aceștia? Încerci să atragi oamenii vorbind despre tine? Îi suprasoliciți pe ceilalți cu detalii despre realizările tale? Îi delectezi cu povești despre ceea ce te face atât de special? Am vești pentru tine. Această strategie nu este potrivită pentru a-ți face prieteni. De fapt, trebuie să adopți abordarea opusă.

Nu încerca să mai fii interesant. În schimb, fii interesat de ei.

Află ce anume îi face să se comporte așa cum o fac. Fii curios cu privire la realizările lor. Pune-le întrebări despre ceea ce-i face să fie speciali. Și asigură-te că asculți ce-ți spun. Cercetările de imagistică cerebrală de la Universitatea Harvard au descoperit că zonele cerebrale implicate în motivație și recompensă se activau atunci când participanții la studiu împărtășeau informații despre ei înșiși cu ceilalți.

Să fii interesat de ceilalți și să asculți cu adevărat ceea ce-ți spun reprezintă cel mai rapid mod de a-i face să te placă sau chiar să se îndrăgostească de tine. Pentru a fi un bun ascultător, nu-i întrerupe pe ceilalți în timp ce vorbesc; repetă ceea ce au spus pentru a le transmite că i-ai înțeles; și nu-i judeca. Aceste tactici simple te vor face să fii mai plăcut.

**Practica de astăzi:** *Într-una dintre interacțiunile tale de astăzi cu cineva, lasă-l să vorbească. Pune întrebări și ascultă cu adevărat ce are de spus.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 150

# **Asertivitate** („Assertiveness")

*Îi învățăm pe ceilalți cum să ne trateze în funcție de ceea ce permitem în viața noastră.* Este important să spui ceea ce vrei să spui. În acest fel, asertivitatea și comunicarea merg mână în mână. Să fii asertiv înseamnă să-ți exprimi gândurile și sentimentele într-un mod ferm, dar rezonabil, să nu permiți altor persoane să te calce în picioare emoțional și să nu spui da atunci când ai vrea să spui nu. Asertivitatea nu înseamnă să devii răutăcios sau agresiv. Iată cinci reguli simple pentru a te ajuta să te impui într-un mod sănătos:

1. **Nu ceda în fața furiei celorlalți doar pentru că aceasta te face să te simți inconfortabil.** Persoanele anxioase fac foarte des acest lucru. Sunt atât de anxioase încât sunt de acord cu ceilalți pentru a evita tensiunea. Din păcate, acest lucru învață persoana cealaltă că poate să te intimideze pentru a obține ce-și dorește.
2. **Spune ceea ce vrei să spui și susține ceea ce crezi că este corect.** Oamenii o să te respecte mai mult astfel. Acestora le plac persoanele care sunt autentice și care spun exact ceea ce le trece prin minte într-o manieră plină de tact.
3. **Păstrează-ți autocontrolul:** Să fii furios, răutăcios sau agresiv nu înseamnă să fii asertiv. Fii asertiv într-un mod calm și clar.
4. **Fii ferm și amabil dacă este posibil.** Dar, mai presus de toate, fii ferm în poziția ta. Noi îi învățăm pe ceilalți oameni cum să ne trateze. Când cedăm în fața acceselor lor de furie, îi învățăm de fapt cum să ne controleze. Când ne impunem într-o manieră fermă, dar amabilă, ceilalți oameni au mai mult respect pentru noi și ne tratează în consecință. În cele din urmă, și tu capeți mai mult respect pentru tine însuți.
5. **Fii asertiv doar atunci când este necesar.** Dacă te impui tot timpul pentru chestiuni neimportante, o să fii perceput ca fiind autoritar, ceea ce încurajează un comportament opozițional. Impune-te doar atunci când este vorba despre ceva important.

**Practica de astăzi:** *Fii curajos și ia-ți apărarea într-o manieră nouă cel puțin o dată în această săptămână.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 151

## Timp („Time")

*Timpul special este magic pentru relații.* La începutul carierei mele, am găsit o modalitate de a-i ajuta pe copii să adopte valorile părinților lor: formează o conexiune cu ei. Copiii care au o conexiune cu părinții lor tind să le preia valorile. Copiii care au o relație neutră sau negativă cu părinții lor tind să adopte valorile opuse, doar pentru a-i enerva. Formarea unei conexiuni necesită două lucruri: ascultare (Zilele 148 și 149) și timp consecvent. În această eră caracterizată prin navete, doi părinți care lucrează într-o familie, e-mailuri, internet, televizor și jocuri video, există atât de multe distrageri încât ne-am diminuat semnificativ timpul pe care-l petrecem cu persoanele dragi. Nu trebuie să fie foarte mult timp, dar trebuie ca acesta să se concentreze pe relația respectivă.

Există un exercițiu în cursul meu de parenting pe care îl numesc „timpul special". Acesta implică să-ți petreci 20 de minute pe zi făcând împreună cu copilul tău ceva ce acesta își dorește. Funcționează în cazul oricărei relații importante. Douăzeci de minute nu înseamnă mult timp, dar acest exercițiu produce o schimbare majoră în calitatea relațiilor tale. În acest interval de timp, am o singură regulă: fără porunci, fără întrebări și fără indicații. Nu este un moment în care să încerci să rezolvi diferite probleme; este pur și simplu un moment în care trebuie să fiți împreună și să faceți ceva ce-și dorește cealaltă persoană să facă. Schimbarea pe care această activitate a produs-o în relațiile dintre părinți și copii a fost mult mai intensă decât orice altceva am făcut pentru ei, inclusiv prescrierea de medicamente. Caută modalități de a acorda timp relațiilor importante pentru tine. Gândește-te la acest timp ca la o investiție în sănătatea relației.

În mod similar, fii prezent atunci când îți petreci timpul cu alte persoane acasă sau la serviciu. Există atât de multe distrageri, încât rareori suntem prezenți oriunde ne-am afla.

**Practica de astăzi:** *Alege una dintre cele mai importante relații ale tale și găsește o modalitate de a petrece 20 de minute cu persoana respectivă, făcând ceva ce aceasta își dorește.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 152

## **Cercetare** („Inquiring")

*Atunci când ANT-urile tale se împerechează cu ANT-urile celeilalte persoane, ele creează ANT-uri mutante care infestează relația.* Am discutat deja despre eliminarea ANT-urilor (gânduri negative automate) care îți invadează mintea. Atunci când suferi într-o relație, este extrem de important să cercetezi gândurile care-ți provoacă suferință. Dacă te cerți cu soțul tău, de exemplu, și te auzi gândind: *Nu mă ascultă niciodată*, notează asta. Apoi întreabă-te dacă este adevărat. Minciunile mărunte pe care ni le spunem nouă înșine despre alți oameni creează adesea prăpăstii inutile între noi și ei. Relațiile au nevoie de o gândire corectă pentru a prospera. Ori de câte ori te simți trist, supărat sau agitat într-o relație, verifică-ți gândurile. Dacă există ANT-uri sau minciuni, elimină-le. Iată cum: data viitoare când ai gânduri nefericite despre relația ta sau ești rănit ori iritat de ceva ce a spus partenerul tău, începe să faci cercetări.

1. Notează-ți gândul negativ.
2. Întreabă-te dacă este adevărat.
3. Întreabă cealaltă persoană ce a vrut să spună de fapt. (Folosește ascultarea activă pentru a evita neînțelegerile.)
4. Spune-i cum ai interpretat inițial comentariul său.
5. Lucrați împreună pentru a găsi o soluție care să vă ajute să evitați aceste neînțelegeri pe viitor.

**Practica de astăzi:** *Scrie toate gândurile negative pe care le ai despre relațiile tale importante. Verifică validitatea convingerilor tale notând, de asemenea, momentele în care s-a dovedit că aceste gânduri negative nu au fost adevărate.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 153

# Observă („Notice") ceea ce-ți place mai mult decât ceea ce nu-ți place

*Direcția în care îți îndrepți atenția asupra celorlalți determină comportamentul acestora.* Cum reacționezi atunci când persoanele importante din viața ta nu fac ceea ce ți-ai dori tu? Le critici și le faci să se simtă îngrozitor? Sau iei o pauză și decizi să observi ceea ce-ți place mai mult decât ceea ce nu-ți place? Acesta este un punct critic și important pentru schimbarea comportamentului: concentrează-te asupra comportamentelor care îți plac mai mult decât asupra celor care nu îți plac. Acesta este unul dintre secretele pentru a avea relații excelente. Observarea lucrurilor care îți plac încurajează apariția mai multor astfel de comportamente. Se pare că există numeroase dovezi științifice ce susțin acest concept.

O căsnicie în care comentariile pozitive sunt de cinci ori mai frecvente decât cele negative are șanse semnificativ mai scăzute de a se solda cu un divorț. O echipă în care comentariile pozitive sunt de cinci ori mai frecvente decât cele negative are o probabilitate mult mai mare de a face bani. Studenții universitari care primesc de trei ori mai multe comentarii pozitive decât negative au mai multe șanse să aibă o sănătate mintală prosperă.

Nivelul de pozitivitate dintr-un sistem, împărțit la nivelul de negativitate, este numit *raportul Gottman*, după numele terapeutului marital John Gottman, care a descoperit că numărul de comentarii pozitive în comparație cu cele negative prezicea în mod semnificativ satisfacția maritală și șansele ca un cuplu să rămână împreună versus să divorțeze. Ține cont de faptul că echilibrul este important. Atunci când comentariile sunt prea pozitive, acestea își pierd din impact.

**Practica de astăzi:** *Observă ce anume îți place la două persoane diferite, apoi spune-le lucrurile respective.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 154

# Har și iertare
## („Grace and Forgiveness")

*Să porți ranchiuna este ca și cum ai bea otravă și te-ai aștepta ca altcineva să moară.* Oamenii de știință au descoperit că lipsa iertării este asociată cu relații mai proaste și cu creșterea nivelului de stres. În schimb, acordarea harului și a iertării joacă un rol esențial în a ajuta o relație să prospere și poate fi extrem de vindecătoare. Cercetările fac corelația între iertare și scăderea depresiei și a anxietății, mai puține probleme de sănătate fizică, precum și reducerea ratelor de mortalitate. De fiecare dată când discut cu pacienții mei despre acest subiect important, le vorbesc despre metoda de iertare REACH, dezvoltată de psihologul Everett Worthington de la Virginia Commonwealth University. REACH presupune:

**Adu-ți aminte de suferință („Recall the hurt").** Încearcă să te gândești la suferința ce ți-a fost provocată fără să te simți ca o victimă și fără să porți ranchiună

**Empatizează („Empathize").** Încearcă să te pui în locul persoanei care te-a rănit și să vezi situația din punctul său de vedere. Poți să empatizezi cu ceea ce este posibil să fi simțit?

**Dar altruist („Altruistic gift").** Oferă iertarea ta ca pe un dar persoanei care ți-a cauzat suferință. Dacă întâmpini dificultăți cu acest pas, gândește-te la cineva care te-a iertat pentru ceva ce ai făcut și adu-ți aminte cât de bine te-a determinat să te simți acest lucru.

**Ia-ți angajamentul de a ierta („Commit to the forgiveness").** În loc să te gândești pur și simplu la a ierta pe cineva, fă-o într-o manieră mai concretă, trecând acest lucru în scris sau făcând o declarație publică despre asta.

**Nu renunța la iertare („Hold on to the forgiveness").** Dacă intri în contact cu persoana care te-a rănit, este posibil să simți o reacție viscerală – anxietate, furie sau frică, de exemplu – și să crezi că acest lucru semnalează o retragere a iertării tale. Nu este așa. Este pur și simplu modul prin care corpul tău îți oferă un avertisment.

Pentru a te ajuta să parcurgi metoda REACH, reține următoarele aspecte: iertarea este un proces. Nu înseamnă că trebuie să te reconectezi cu persoana care te-a rănit. Este un act de putere, nu de slăbiciune. Așa cum spune prietena mea Byron Katie, „iertarea este doar un alt nume pentru libertate."



Scanat cu CamScanner

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la o persoană care te-a rănit și folosește metoda REACH pentru a vedea dacă aceasta te poate ajuta.*

## ZIUA 155

# Obiceiuri mărunte pentru relații („RELATING")

*Lucrurile mărunte din relații sunt cele care le ajută să prospere sau să se destrame.* Fiecare dintre aceste obiceiuri ia doar câteva minute. Ele sunt ancorate în ceea ce faci (sau gândești sau simți), astfel încât cresc șansele de a deveni automate.

1. După ce am avut o ceartă cu o persoană dragă, o să-mi asum responsabilitatea pentru partea mea de vină și o să-mi cer scuze. (Responsabilitate/„**R**esponsibility")
2. Atunci când cineva se comportă într-o manieră negativă față de mine, o să mă întreb: *Am făcut eu ceva pentru a provoca acest lucru? Ce se întâmplă cu această persoană?* (Empatie/„**E**mpathy")
3. Atunci când discut cu cineva, înainte să-mi ofer punctul de vedere, o să repet ceea ce am auzit persoana respectivă spunând. (Ascultare/„**L**istening")
4. Atunci când sunt atacat sau intimidat, o să-mi susțin punctul de vedere într-o manieră calmă și clară. (Asertivitate/„**A**ssertiveness")
5. Atunci când îmi rezerv timp pentru a fi alături de copilul sau soțul/soția mea, o să-mi petrec 20 de minute făcând ceea ce-și dorește acesta. (Timp/„**T**ime")
6. Atunci când am un gând negativ despre soțul/soția mea, cum ar fi: *Nu mă ascultă niciodată*, o să-l notez și o să mă întreb: *Este adevărat?* Dacă nu este, o să elimin gândul. (Cercetare/„**I**nquiry")
7. Atunci când un prieten face ceva enervant, o să-mi îndrept atenția asupra lucrurilor care-mi plac la el/ea, în loc să insist asupra comportamentului supărător. (Observarea a ceea ce-mi place/„**N**oticing what I like")



Scanat cu CamScanner

8. Atunci când cineva îmi face ceva răutăcios sau dureros, o să-i cer lui Dumnezeu harul de a-l ierta. (Har și iertare/„Grace and forgiveness")

Bonus: Atunci când partenerul/soțul meu suferă, o să-l țin de mână și o să mă concentrez pe a simți empatie pentru disconfortul său.

**Practica de astăzi:** *Alege unul dintre obiceiurile mărunte pentru relații și începe să-l pui în aplicare.*

## ZIUA 156

# Onestitatea brutală poate face mai mult rău decât bine

*Mulți dintre pacienții mei mi-au spus: „Sunt brutal de sincer." Ei se mândresc cu această trăsătură. De obicei, mă gândesc în sinea mea că acest lucru nu este deloc util.* Relațiile necesită tact. În cadrul prelegerilor, întreb adesea publicul: „Câți dintre voi sunteți căsătoriți?" Jumătate din public ridică mâna. Apoi întreb: „Este util să spuneți tot ceea ce gândiți în căsnicia voastră?" Publicul râde și răspunde colectiv: „Nu!" Și totuși, mulți oameni fac acest lucru oricum.

Le spun adesea pacienților mei: „Există diferite modalități de a spune lucrurile." Jenny a venit să mă consulte pentru că se simțea neputincioasă în relația cu soțul ei, colonel al Forțelor Aeriene. Deși Jenny era cea care țipa la el, aceasta își pierdea vocea în relație. Am rugat-o să-mi descrie problemele ei.

— Nu mă ascultă niciodată, s-a plâns ea.

— Ce vrei să spui? am întrebat.

— Vine acasă și se ascunde în spatele ziarului. Nu vorbește cu mine.

— Cum încerci să comunici cu el? am întrebat.

— Cu emoție, a spus ea. Mă bag în fața lui și strig că vreau să divorțez și că-mi doresc să nu mă fi căsătorit cu el.

Surprins de comentariile ei, am chicotit. Ea mi-a aruncat o privire ostilă.

— Crezi că este amuzant?

— Nu, am spus eu, doar că nu este foarte eficient. Cum te-ai simți dacă cineva ar vorbi așa cu tine? Eu m-aș speria.



Scanat cu CamScanner

La început, Jenny a fost defensivă, povestindu-mi toate modurile în care el o rănise de-a lungul căsniciei lor, dar cu timpul a învățat să comunice mai bine. La câteva săptămâni de la prima noastră întrevedere, a plecat acasă hotărâtă să fie mai eficientă în comunicarea cu soțul ei.

El stătea pe scaunul lui și citea ziarul când Jenny a început să-i vorbească. „Mi-a fost dor de tine astăzi. Când ai avea timp în seara asta să vorbim?"

Surprins, soțul ei și-a ridicat privirea din ziar și a spus: „Când vrei tu, draga mea. Am intrat în belele?"

În acel moment, Jenny și-a dat seama cât de mult contribuise propriul ei comportament la destrămarea relației lor și, din acea clipă, a știut că putea să o ajute să se îmbunătățească. Avea mai multă putere decât credea. Este foarte dificil ca alte persoane să te audă atunci când țipi.

**Practica de astăzi:** *Când ai tendința de a fi brutal de sincer? Care ar putea fi o modalitate mai eficientă de a-ți comunica gândurile?*

## ZIUA 157

# Strategii eficiente de parenting bazate pe creier

*Totul, de la modul în care îți stabilești obiectivele și formezi o conexiune cu copilul tău și până la alegerea stilului de viață, modelează căile neuronale ale copilului tău pentru succesul pe tot parcursul vieții.* Am predat cursuri de parenting timp de mulți ani, în special părinților cu copii dificili. Iată un foarte scurt rezumat al unora dintre cele mai importante idei:

1. **Stabilește obiective clare pentru tine ca părinte și pentru copilul tău.** Apoi acționează într-un mod care este în concordanță cu obiectivele tale.
2. **Relația este esențială.** În cazul unei relații bune între părinte și copil, aproape orice formă de disciplină va funcționa. În cazul unei relații proaste între părinte și copil, orice formă de disciplină va eșua probabil. Relațiile necesită două lucruri: (1) Timp – petrece-ți timp special cu copilul tău în



Scanat cu CamScanner

fiecare zi, chiar dacă este vorba doar de 15-20 de minute. (2) Ascultare – află ce gândește copilul tău înainte de a-i spune ce gândești tu.

3. **Ai așteptări clare.** Stabilește reguli precum: „Spune adevărul. Ne tratăm unul pe celălalt cu respect."
4. **Atunci când un copil respectă regulile și se ridică la înălțimea așteptărilor, remarcă acest lucru.** Remarcă și laudă comportamentele care îți plac, iar astfel cresc șansele de a vedea mai mult astfel de comportamente.
5. **Așteaptă-te ca un copil să se conformeze de prima dată când îi spui ceva!** Stabilește consecințe clare, rapide și neemoționale atunci când nu o face. Nu disciplina niciodată atunci când ești furios. Folosește disciplina pentru a învăța, nu pentru a pedepsi. Cicăleala și țipetele sunt distructive și ineficiente și tind să creeze dependență în cazul copiilor cu ADD/ADHD.
6. **Oferă alegeri unui copil, în loc să-i dictezi ce să facă, ce să mănânce sau ce să poarte.** Dacă iei toate deciziile pentru copilul tău, acest lucru va duce la dependență și resentimente.
7. **Părinții trebuie să fie uniți și să se susțină reciproc.** Atunci când copiilor li se permite să scindeze autoritatea parentală, aceștia dețin mai multă putere decât este benefic pentru ei. Copiii învață despre relații urmărind modul în care părinții lor se comportă unul cu celălalt. Ești un exemplu bun?
8. **Nu uita niciodată cuvintele *ferm* și *blând*.** Echilibrează-le simultan.

**Practica de astăzi:** *Ce sfaturi de mai sus poți pune astăzi în practică?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 158

# Zece lucruri pe care părinții nu ar trebui să le facă niciodată

*Se întâmplă adesea ca părinții să se concentreze pe ceea ce trebuie să facă pentru a crește copii sănătoși, dar trec frecvent cu vederea ceea ce nu ar trebui să facă.* Cei mai mulți părinți vor să-și ajute copiii să devină adulți stabili, grijulii, productivi și iubitori. Așadar, iată zece lucruri pe care ar trebui să eviți să le faci:

1. **Să le ignori creierul:** Trebuie să-ți înveți copilul să aibă grijă de creierul lui dacă vrei ca acesta să fie cea mai bună versiune a sa.
2. **Să-ți petreci rareori timp de calitate cu ei.** Cercetările au descoperit că, atunci când părinții sunt mereu distrași de dispozitivele lor electronice, copiii pot să acționeze și să se comporte într-o manieră negativă pentru a le atrage atenția.
3. **Să fii un ascultător deficitar.** Atunci când copiii tăi încearcă să discute cu tine, nu vorbi peste ei. Învață să fii un ascultător activ.
4. **Să folosești apelative jignitoare.** Copiii o să interiorizeze aceste apelative negative și o să înceapă să creadă în ele, ceea ce le poate afecta negativ stima de sine.
5. **Să fii excesiv de permisiv.** Faptul că-ți lași copiii să facă tot ce vor îi poate determina să fie „fericiți" pe moment, dar poate fi dăunător pe termen lung. Copiii au nevoie de limite clare pentru a-i ajuta să înțeleagă ce este bine și ce este rău.
6. **Să eșuezi când este vorba de supraveghere**. Tu trebuie să joci rolul de lobi frontali pentru copilul tău până când ai lui se dezvoltă.
7. **Să le ceri să facă ce spui, nu ce faci tu.** Dacă ești un model de urmat, copiii tăi o să observe acest lucru și o să-ți urmeze exemplul.
8. **Să le remarci doar greșelile.** Observă când copiii tăi fac ceea ce trebuie.
9. **Să le ignori problemele de sănătate mintală**. În medie, este nevoie de 11 ani din momentul în care un copil începe să dezvolte simptome ale unei afecțiuni de sănătate mintală și



Scanat cu CamScanner

până în momentul în care acesta merge la prima sa evaluare psihiatrică. Oferă-le ajutorul atunci când este nevoie.

10. **Să-ți ignori propria sănătate mintală.** Dacă suferi de orice problemă de sănătate mintală sau de sănătate a creierului, acest lucru îți poate devasta copiii. Trebuie să ai grijă de tine însuți și să fii cea mai bună versiune a ta, astfel încât să poți să fii și cel mai bun părinte pentru ei.

**Practica de astăzi:** *Ce comportamente dintre cele enumerate de mai sus folosești atunci când interacționezi cu copiii tăi? Fă un plan pentru a pune capăt acestor comportamente dăunătoare, adoptând în schimb un comportament prezentat la Ziua 157.*

## ZIUA 159

## Creierele bărbaților și cele ale femeilor sunt extrem de diferite

*Femeile au creiere mai active decât bărbații.* În 2017, echipa mea a publicat unul dintre cele mai mari studii realizate vreodată de imagistică funcțională a creierului, comparând 46 034 de studii de imagistică cerebrală SPECT din nouă clinici distincte. Am descoperit că diferențele dintre creierele bărbaților și cele ale femeilor sunt semnificative. Acesta este un studiu extrem de important pentru a ne ajuta să înțelegem diferențele cerebrale bazate pe gen. Diferențele cuantificabile pe care le-am identificat între bărbați și femei sunt importante pentru a înțelege diferențele de gen în ceea ce privește riscul de tulburări cerebrale precum depresia, anxietatea și boala Alzheimer.

Creierul femeilor era semnificativ mai activ în multe zone decât cel al bărbaților, în special în cortexul prefrontal, implicat în concentrare și controlul impulsurilor, și în zonele limbice și emoționale ale creierului, implicate în dispoziție și anxietate. Centrii vizuali și cei de coordonare ai creierului erau mai activi la bărbați. Subiecții au inclus 119 voluntari sănătoși și 26 683 de pacienți cu o varietate de afecțiuni psihiatrice, precum traume cerebrale, tulburări bipolare, tulburări de dispoziție, schizofrenie/tulburări psihotice și ADD/ADHD. Am



Scanat cu CamScanner

analizat un total de 128 de regiuni ale creierului la momentul inițial și în timp ce subiecții efectuau o sarcină de concentrare.

Este important să înțelegem aceste diferențe, deoarece tulburările cerebrale îi afectează în mod diferit pe bărbați și femei. Femeile au rate semnificativ mai mari de boală Alzheimer, depresie (care reprezintă ea însăși un factor de risc pentru boala Alzheimer) și tulburări de anxietate, în timp ce bărbații au rate mai mari de ADD/ADHD, probleme de conduită și un risc de 14 ori mai mare de încarcerare.

Rezultatele studiului privind un flux sangvin sporit în zona cortexului prefrontal la femei în comparație cu bărbații poate explica de ce femeile tind să aibă o capacitate mai mare de empatie, intuiție, colaborare și autocontrol. Studiul a constatat, de asemenea, un flux sangvin crescut în zonele limbice (centrul emoțional) din creierul femeilor, ceea ce ar putea, de asemenea, să explice parțial de ce femeile sunt mai vulnerabile la anxietate și depresie.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la o persoană de sex opus pe care o cunoști de mult timp. Pe baza informațiilor de mai sus, identifică trei moduri în care creierul său funcționează diferit de al tău.*

## ZIUA 160

## Punctele forte și vulnerabilitățile creierului feminin

*Toată viața am fost înconjurat de femei puternice.* Încă din prima zi, femeile au reprezentat o parte remarcabilă din călătoria vieții mele. Mama mea, campioană la golf, a fost o femeie foarte puternică ce ne-a crescut pe mine și pe frații mei în compania celor cinci surori de succes ale noastre. În propria mea familie, am trei fiice, două nepoate și două nepoate de frate adoptate. Toate acestea m-au ajutat să înțeleg unele dintre diferențele esențiale dintre creierele feminine și cele masculine –, dar mai aveam multe de descoperit.

Un studiu pe care l-am publicat în urmă cu câțiva ani a comparat scanările cerebrale a peste 25 000 de bărbați și femei. Potrivit rezultatelor studiului, creierul femeilor era considerabil mai activ în 70 din cele 80 de zone analizate. Aceste variații sunt importante



Scanat cu CamScanner

pentru a înțelege punctele forte și vulnerabilitățile specifice ale creierului feminin și oferă informații esențiale despre cum îi putem îmbunătăți funcționarea atunci când este necesar.

După cum ai aflat ieri, femeile au o activitate mai mare în cortexul prefrontal, ceea ce înseamnă că acestea tind, de asemenea, să aibă o stăpânire de sine mai mare și un nivel adecvat de îngrijorare. Așadar, dacă ești o femeie atrasă de tiparul „băiatului rău" – știi tu, cei care își asumă multe riscuri fizice și renunță la orice precauție –, un studiu de amploare a constatat că oamenii de tipul „nu-ți face griji, fii fericit" mor mai repede din cauza accidentelor sau a bolilor ce puteau fi prevenite.

Activitatea mai intensă a creierului feminin are și o parte negativă. Aceasta poate provoca o mai mare vulnerabilitate la probleme de sănătate mintală și tulburări de alimentație, precum și dificultăți de a dormi și de a liniști mintea, dar și o mai mare sensibilitate la durere.

Dacă ești femeie, află mai multe despre modul în care funcționează creierul tău, înțelege cele mai bune modalități de a avea grijă de el și susține-l cu dragoste și cu obiceiuri adecvate. Fă aceste lucruri și vei fi de neoprit!

**Practica de astăzi:** *Dacă te confrunți cu oricare dintre aceste probleme, fă o programare pentru tratament, astfel încât să-ți aduci creierul în echilibru.*

## ZIUA 161

# Materia cenușie versus materia albă

*Nu lăsa niciodată o fată să lovească o minge de fotbal cu capul.* Comparând creierele feminine și cele masculine, există o altă diferență importantă – cantitățile de materie cenușie și materie albă. Ce este materia cenușie? Aceasta este compusă în principal din corpuri celulare neuronale. Dar materia albă? Este „cablajul" care conectează aceste celule astfel încât ele să poată comunica eficient și să crească viteza de procesare. Materia albă își primește numele datorită concentrațiilor ridicate ale unei membrane protectoare de culoare albă numită mielină, care izolează celulele.



Scanat cu CamScanner

În general, bărbații tind să aibă mai multă materie albă în creier, iar femeile au de obicei mai multă materie cenușie. Totuși, acest lucru nu este valabil pentru toate părțile creierului. În zonele implicate în inteligența generală, lucrurile stau invers – bărbații au de 6,5 ori mai multă materie cenușie decât femeile, în timp ce femeile au de 10 ori mai multă materie albă decât bărbații. Acest lucru sugerează că femeile valorifică probabil mai multe zone ale creierului în același timp atunci când rezolvă probleme sau îndeplinesc sarcini complexe, în timp ce bărbații tind să se bazeze pe o abordare mai orientată spre obiectiv.

Asta nu înseamnă că unul este mai bun decât celălalt, din moment ce cercetătorii au observat aceste diferențe la bărbați și femei cu niveluri egale de inteligență. Gândește-te la materia cenușie ca la partea creierului care gândește, și la materia albă ca la partea care conectează diverse regiuni ale creierului pentru a îmbunătăți acest proces de gândire.

La bărbați, zonele legate de inteligență sunt răspândite în întregul creier. La femei, însă, 85% dintre aceste zone sunt localizate în lobii frontali, care sunt responsabili de funcțiile executive, precum concentrarea, anticiparea, planificarea, empatia, judecata, îngrijorarea, controlul impulsurilor și multe altele. Acesta este unul dintre motivele pentru care ar trebui să protejăm întotdeauna lobii frontali ai femeilor.

**Practica de astăzi:** *Nu-ți lăsa copiii – băieți sau fete – să lovească mingile de fotbal cu capul și ajută-i să-și protejeze creierul purtând întotdeauna o cască de protecție pentru activitățile la care aceasta este recomandată.*

## ZIUA 162

# Mai multe diferențe între bărbați și femei

*Deși fiecare persoană este unică, este interesant să observăm diferențele dintre creierul bărbaților și cel al femeilor, pentru că acest lucru ne ajută să ne înțelegem mai bine unii pe alții.* După cum am menționat în Ziua 159, studiul nostru de imagistică SPECT a constatat că, în general, bărbații au o activitate mai scăzută în cortexul prefrontal, partea din creier care acționează ca CEO-ul tău personal. Printre alte funcții, acesta este implicat în anticipare, planificare, controlul impulsurilor, judecată, perspicacitate și empatie. Din acest



Scanat cu CamScanner

motiv, am constatat că bărbații pot fi mult mai relaxați în privința asumării riscurilor și spontaneității decât femeile. Deși există numeroase avantaje sociale și profesionale în acest sens, dezavantajul este că există șanse mai mari ca bărbații să se pună în situații care pot duce la o lovitură la cap, ceea ce le-ar diminua și mai mult activitatea cortexului prefrontal.

O altă diferență interesantă este că bărbații au tendința de a produce cantități mai mari de serotonină – cu până la 52% mai mult decât femeile. Acest neurotransmițător modulează numeroase funcții din corpul și creierul nostru și joacă un rol esențial în dispoziție, durere, somn, furie și tendința spre obsesie. Nivelurile mai ridicate de serotonină la bărbați explică de ce aceștia tind să dezvolte mai rar depresia decât femeile. Pe lângă probleme de dispoziție, știm că nivelurile mai scăzute de serotonină se regăsesc și în alte probleme, precum anxietatea, durerea cronică și tulburările din spectrul obsesiv-compulsiv. Aceasta din urmă implică o zonă a creierului numită girusul cingular anterior (GCA). GCA este „schimbătorul de viteze" al creierului. Atunci când funcționează normal, acesta ne ajută să trecem de la un gând la altul, sau de la o activitate la alta. Cercetarea noastră a constatat că, în comparație cu bărbații, femeile tind să aibă un GCA care muncește prea mult. Această hiperactivitate le poate face pe femei să fie mai vulnerabile la a rămâne blocate în gânduri sau comportamente negative, precum și în îngrijorări. Și, deși bărbații au la rândul lor griji, le procesează într-un mod diferit față de femei.

Înțelegerea caracteristicilor unice ale creierului masculin și ale celui feminin îți oferă oportunitatea de a descoperi noi modalități de a gestiona problemele interpersonale în funcție de aceste diferențe.

**Practica de astăzi:** *Identifică o diferență între modul în care gândești tu și modul în care gândește soțul/soția sau un prieten de sex opus.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 163

# Nu mai spune „Te iubesc din toată inima"

*Înlocuiește-o cu „Te iubesc cu tot creierul."* Creierul este adevăratul organ al iubirii, chiar dacă ne exprimăm sentimentele cu ajutorul simbolurilor în formă de inimă. Ceea ce se întâmplă în organul moale din interiorul craniului reprezintă tot ceea ce gândim, simțim și facem. Fiecare declarație amoroasă pe care o facem – „Te iubesc" sau „Mă doare inima" – se întâmplă datorită comunicării instantanee care are loc în creierul nostru. Într-adevăr, nu este foarte romantic să spui „Te iubesc cu tot creierul meu", dar asta faci de fapt. Și din moment ce creierul este organul iubirii și al sexului, este imperativ să ai grijă de el și să nu-l lași să se micșoreze din cauza unor obiceiuri proaste. În ceea ce privește creierul – spre deosebire de un alt organ –, mărimea chiar contează.

Am fost psihiatru timp de aproape un deceniu înainte de a începe să mă uit la creier. Îmi plăcea să fiu psihiatru, dar eram adesea frustrat pentru că aveam atât de puține informații utile obiective pentru a ajuta pacienții. Acest lucru era valabil mai ales în cazul cuplurilor dificile cu care lucram. Când întâlneam un cuplu furios, era greu să știu dacă ea avea tendința să controleze excesiv sau dacă el era pur și simplu un nemernic; dacă ea vorbea prea mult sau dacă el nu-i acorda atenție; dacă ea era prea reținută sau el era prea pretențios. Întregul proces părea prea arbitrar, iar eu trebuia să mă bazez pe ceea ce-mi spuneau cuplurile – precum și pe intuiția mea clinică – mai degrabă decât pe informații biologice concrete.

Așa că am decis să le scanez creierele. Acest lucru m-a ajutat să ajung la originea anumitor probleme cu care se confruntau. Amândoi trebuiau să-și reabiliteze creierul dacă voiau să-și îmbunătățească relația. Dacă îți însănătoșești creierul, relațiile tale se vor îmbunătăți probabil la rândul lor.

---

**Practica de astăzi:** *Ce probleme sunt cele mai persistente în cele mai importante relații ale tale? Cum ar putea fi sănătatea creierului tău un factor în aceste probleme?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 164

# Atunci când există probleme în relații, gândește-te la creier

*Este el un nemernic sau are probleme la nivelul creierului?* Vreau să-ți povestesc despre Dave și Bonnie, care nu au avut succes la terapia maritală. După ce și-au petrecut trei ani în terapie și au cheltuit peste 25 000 de dolari, terapeuta le-a spus să divorțeze. Când cuplul a protestat, terapeuta le-a spus că știe un doctor care se ocupă de cazuri complexe și i-a trimis la mine. Scanarea creierului soției era sănătoasă, dar cea a creierului soțului arăta îngrozitor, asemănătoare cu un tipar pe care îl vedem adesea la persoanele care consumă droguri. Dar el a spus că nu bea și că nu consumase niciodată droguri. Când am întrebat-o pe soția lui dacă e adevărat, ea a spus: „Da, dr. Amen, nu bea și nici nu se droghează. Pur și simplu este un nemernic." Am râs la comentariul ei, dar m-am întrebat de ce scanarea lui arăta atât de rău. Printre potențialele cauze se numărau infecțiile cerebrale, experiențele aproape de înec, hipotiroidia și toxinele din mediul înconjurător. Următoarea întrebare pe care i-am adresat-o soțului a fost: „Unde lucrezi?"

El a spus: „Lucrez într-o fabrică de finisare a mobilierului." *Chiar* se droga! Lua unul dintre cele mai nocive droguri pentru creier: inhalarea de solvenți organici. Următoarea mea întrebare a fost adresată soției: „Când a devenit un nemernic?" Ea a întrebat: „Ce vreți să spuneți?"

Am continuat: „Te-ai căsătorit cu el așa? Ai probleme cu tatăl pe care încerci să le rezolvi?"

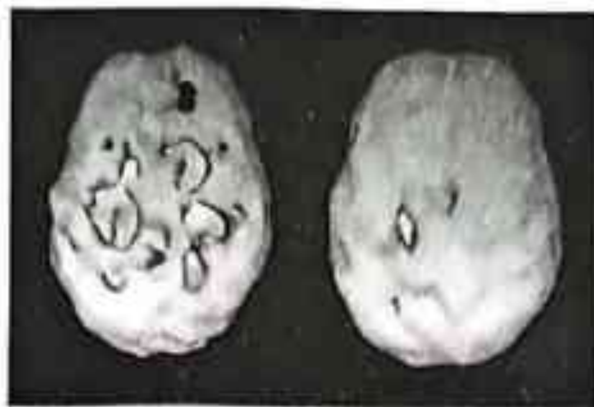
„Nu", a spus ea. „Când ne-am căsătorit, era minunat. Am început să avem probleme abia în urmă cu vreo cinci ani." Apoi și-a dus mâna la gură și a spus: „O, Doamne, atunci a început să lucreze aici. Credeți că schimbarea lui de personalitate poate fi provocată de locul lui de muncă?"

„Da", am răspuns eu. „Ceva de acolo îi deteriorează creierul."



Scanat cu CamScanner

ÎNAINTE UN AN MAI TÂRZIU



Prima intervenţie a fost aceea de a opri emisiile de gaze toxice. I-am cerut să se transfere pe un alt post în cadrul companiei, unde nu era expus la solvenţi, şi l-am pus să urmeze un program de sănătate a creierului. Cu un tratament adecvat, comportamentul lui s-a îmbunătăţit, la fel şi căsnicia lor. Mă întreb câte căsnicii au de suferit pentru că unul dintre parteneri are o problemă cerebrală de care nimeni nu este conştient. Cum poţi să faci terapie maritală dacă ai un creier cu probleme? Aceasta nu va funcţiona niciodată până când nu îţi însănătoşeşti creierul.

**Practica de astăzi:** *Dacă ştii pe cineva care are probleme în relaţie, spune-i că toxinele pot afecta creierul, ducând la un comportament anormal. Sugerează-i să facă o evaluare în acest sens.*

## ZIUA 165

# Neuroştiinţa practică îţi poate aduce mai multă iubire

*Atunci când cealaltă persoană rămâne blocată pe „nu".* Când vorbesc la conferinţe, oamenii vin adesea şi îmi spun cum le-a schimbat viaţa munca mea. Unul dintre cele mai memorabile lucruri pe care le-am auzit vreodată a venit de la un doctor care mi-a spus că mariajul lui e mai bun ca niciodată. Când l-am întrebat de ce, mi-a spus că faptul că a învăţat despre girusul cingular anterior (ACG) a schimbat totul. Eu numesc ACG-ul schimbătorul de viteze al creierului, iar atunci când există o hiperactivitate la nivelul acestuia, oamenii pot fi prinşi într-un cerc vicios de gânduri negative şi au tendinţa de a fi opoziţionali.



Scanat cu CamScanner

„Nu" este adesea primul cuvânt care le iese din gură. Acest doctor mi-a spus că soția lui avea „un cingular desprins din iad". Părea să spună nu la tot ceea ce-i propunea el.

Din munca mea, doctorul învățase că putea să fie util să formuleze întrebările în sens opus, așa că a început să spună lucruri precum: „Mă îndoiesc că vrei să vii să te plimbi cu mine prin parc, așa că ne vedem într-o oră." Desigur, ea îi spunea că se înșală și că vrea să meargă în parc cu el. „A funcționat", a spus doctorul. „Relația noastră este mai bună acum."

Îmi plac astfel de povești și i-am mulțumit pentru că mi-a împărtășit-o. Dar apoi s-a aplecat spre mine și mi-a șoptit că încă mai avea probleme cu implementarea strategiei într-o anumită zonă – dormitorul. „Sună ciudat să spun: *Probabil că nu ești interesată să faci sex în seara asta*. Ce pot să fac în schimb?"

Acesta este momentul în care i-am împărtășit câteva informații practice din domeniul neuroștiinței. I-am spus să înceapă seara cu o cantitate mică de spaghete la cină. Alimentele bogate în carbohidrați precum pastele cresc nivelul de serotonină din creier, ceea ce îmbunătățește starea de spirit și sporește gândirea flexibilă. Apoi i-am sugerat o plimbare după cină, pentru că activitatea fizică ridică, la rândul său, nivelul de serotonină. Pentru desert, i-am sugerat o bucățică de ciocolată neagră, deoarece aceasta conține feniletilamină, o substanță chimică ce determină trunchiul cerebral să semnaleze că urmează să se întâmple ceva distractiv. Următorul pas în acest ghid de neuroștiință pentru romantism, i-am spus eu, implica să-și presare puțină pudră pentru copii pe gât. Când mi-a aruncat o privire stranie, i-am explicat că, pentru femei, acest miros obișnuit reprezintă un afrodisiac puternic. „Ce urmează?" a întrebat el. „Fă-i un masaj la ceafă sau la umeri, am spus eu, adăugând rapid că nu ar trebui să menționeze niciun cuvânt despre sex. O să ai mult mai multe șanse așa."

La câteva săptămâni după acea întâlnire, am primit un e-mail de la doctor. Era înțesat de sute de cuvinte de mulțumire. Folosirea neuroștiinței într-un mod practic poate să-ți îmbunătățească fiecare aspect al vieții, inclusiv viața amoroasă.

**Practica de astăzi:** *Cunoști pe cineva care are tendința de a spune nu ca primă reacție? Încearcă să formulezi contrariul și vezi dacă acest lucru ajută.*



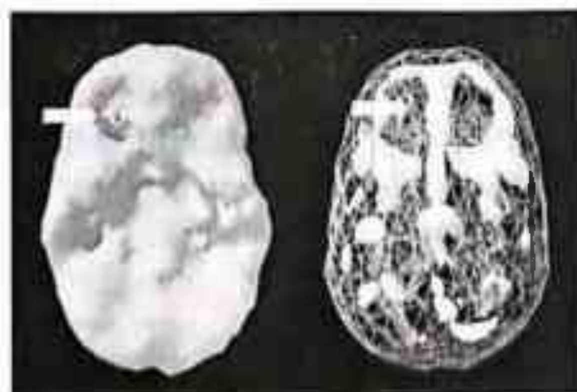
Scanat cu CamScanner

## ZIUA 166

# Relații mai bune cu ajutorul biochimiei

*Să porți ranchiună sau să fii impulsiv în relații poate reprezenta o disfuncție a creierului.* Bob și Betsy au venit să mă vadă pentru terapie maritală. Eram al cincilea terapeut marital la care apelau. Experiența mea de lucru cu cuplurile m-a învățat că, atunci când vin în cabinetul meu și se așază cât mai departe unul de celălalt, acesta este un semn foarte rău, și întocmai asta au și făcut. Betsy se pricepea de minune să țină ranchiună. Ea încă mai nutrea resentimente pentru lucruri care se întâmplaseră cu 15 ani în urmă. Bob, pe de altă parte, era asemenea unui trăgător de elită – știa exact ce fel de lucruri negative să spună pentru a o supăra ori de câte ori ea se calma. Părea hotărât să o provoace de fiecare dată.

Erau un cuplu atât de dificil încât, după șase luni de încercări de a-i ajuta, devenisem stresat să lucrez cu ei. După nouă luni, simțeam că dădusem greș și am vrut să le spun să divorțeze. Dar abia începusem să facem scanări cerebrale și, în loc să mă dau bătut, am decis să-i scanez. Scanările lor SPECT au dezvăluit unele dintre cauzele ce stăteau la baza problemelor lor. Scanarea lui Betsy a relevat o hiperactivitate în girusul cingular anterior, ceea ce determină adesea oamenii să rămână blocați în cercuri vicioase de gânduri negative, să fie încăpățânați și certăreți și să țină ranchiună. Cu o seară înainte, citisem un articol potrivit căruia anumite antidepresive calmează această parte a creierului, așa că i-am administrat lui Betsy unul dintre acestea. Bob, pe de altă parte, avea o activitate scăzută în cortexul prefrontal – comun la persoanele cu ADD/ADHD și care manifestă un comportament conflictual – așa că i-am administrat un stimulent. Le-am spus că avea să dureze ceva timp înainte ca medicamentele să-și facă efectul, așa că nu voiam să-i văd timp de cel puțin 30 de zile.






Scanat cu CamScanner

Când s-au întors la biroul meu o lună mai târziu, s-au așezat unul lângă celălalt. A fost o premieră – și un semn pozitiv în terapia maritală. Au trecut 32 de ani de când i-am văzut prima dată și sunt încă împreună. Au o căsnicie mai bună cu ajutorul biochimiei.

**Practica de astăzi:** *Dacă tu și partenerul tău aveți frecvent conflicte, identifică un lucru pe care-l faci care contribuie la problemă și ceva ce ai putea face pentru a schimba acest lucru.*

## ZIUA 167

# Dragostea nouă este un drog

*Dragostea nouă este asemănătoare unei dependențe în creier.* Știai că dragostea este unul dintre cele mai puternice droguri de pe planetă? Dragostea nouă, în special, este asemenea cocainei. Îți aduci aminte de ultima dată când te-ai îndrăgostit? Cum te-ai simțit? Dacă ești la fel ca majoritatea dintre noi, te-ai simțit minunat, dar și puțin agitat. Inima îți bătea mai repede și nu puteai să te gândești decât la noua iubire. Cercetătorii au efectuat scanări ale creierului pe persoane care tocmai se îndrăgostiseră și au descoperit că acestora li se activează aceeași zonă a creierului ca în cazul consumului de cocaină. Dar, la fel ca în cazul cocainei, senzația de exaltare nu durează de obicei prea mult.

Unii oameni devin dependenți de sentimentul unei noi iubiri și tind să se despartă și să se îndrăgostească foarte des. Cunoști o astfel de persoană? Site-urile de întâlniri online încurajează această dependență mai mult ca niciodată. Trebuie să fii extrem de atent în privința lor. Dacă o relație are probleme, în loc să lucreze la ea, mulți oameni încearcă pur și simplu să-și găsească pe cineva nou pe internet.

Pentru persoanele care rămân împreună într-un mod sănătos, chimia cerebrală a dragostei de durată se schimbă de la cocaină la propriile noastre substanțe chimice naturale asemănătoare endorfinei sau morfinei, iar relația ne aduce un sentiment de căldură, pace și plăcere. Iubirea de durată nu se referă la senzația de exaltare. În schimb, ea stimulează cea mai importantă substanță chimică cerebrală a iubirii: oxitocina. Aceasta sporește conexiunea și încrederea în relații. Acest neurotransmițător puternic are reputația de a juca



Scanat cu CamScanner

rolul lui Cupidon, pentru că este eliberat atunci când te îmbrățișezi, faci sex sau te conectezi social cu prietenii. Atunci când te afli în compania partenerului tău, oxitocina stimulează un sentiment de mulțumire, reduce anxietatea și aduce sentimente de calm și de siguranță – elemente-cheie în relațiile fericite.

Atunci când ne atașăm de alți oameni, aceștia ajung să sălășluiască în rețelele de celule nervoase din creierul nostru, motiv pentru care ne gândim la ei când nu se află lângă noi și ne este atât de dor de ei când nu mai sunt.

**Practica de astăzi:** *Adu-ți aminte de ultima dată când te-ai îndrăgostit. Cum a reacționat creierul tău la început? Mai târziu, pe parcursul relației, în ce moduri a fost diferită reacția creierului tău?*

## ZIUA 168

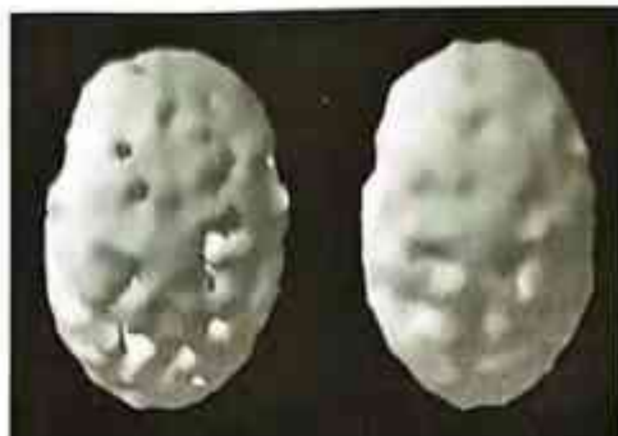
## Un creier mai sănătos te face mai atrăgător

*Transformă sănătatea creierului într-o prioritate în relațiile tale.* Primul secret pentru o dragoste trainică este sănătatea creierului. Dacă faci tot ce poți pentru a-ți îmbunătăți propriul creier și pe cel al partenerului tău, aveți mult mai multe șanse să vă înțelegeți mai bine și să vă bucurați de toate beneficiile unei relații apropiate. La fel ca mulți bărbați care apelează la mine pentru probleme în căsnicie, Andy nu înțelegea rolul pe care îl joacă în dizarmonia cu soția lui. El considera ca aceasta e prea rigidă și că trebuie să fie mai tolerantă cu el. Cu toate acestea, scanarea creierului său mi-a spus o altă poveste. Deși avea doar 56 de ani, creierul lui Andy arăta ca cel al unui bătrân de 80 de ani. Când am încercat să aflu ce anume îi putea afecta creierul, mi-a spus că nu face nimic rău. Așa că l-am întrebat cât alcool bea de obicei. Mi-a răspuns: „Nu foarte mult."



Scanat cu CamScanner

ÎNAINTE 11 ANI MAI TÂRZIU



În calitate de psihiatru, știu că fiecare pacient înțelege altceva prin „nu foarte mult", așa că l-am rugat să precizeze ce înseamnă asta pentru el. Mi-a spus: „În jur de trei sau patru pahare pe zi, dar nu mă îmbăt – nu e o mare problemă."

Creierul lui îmi spunea că era o problemă majoră. Înspăimântat de scanarea sa, el mi-a urmat instrucțiunile de a sta departe de alcool. În plus, a dezvoltat invidia creierului și a vrut un creier mai bun, așa că a început să urmeze programul nostru de sănătate a creierului. Unsprezece ani mai târziu, i-am făcut o scanare de monitorizare, care se îmbunătățise semnificativ, iar el mi-a spus că se înțelege, de asemenea, mai bine cu soția lui și că se simte cu 30 de ani mai tânăr. Poți să ai un creier mai bun și o viață amoroasă mai bună începând de acum. Alegerile tale zilnice îți afectează sănătatea creierului. Dacă ai grijă de creierul tău, poți avea grijă și de persoanele dragi.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei moduri în care relațiile tale se vor îmbunătăți dacă îți iei în serios sănătatea creierului.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 169

# Infiltrează-te în creierul partenerului tău

*Asigură-te că devii de neuitat pentru creierul partenerului tău.* Iubim oamenii datorită amintirilor pe care le avem despre ei și urâm oamenii exact din același motiv. Dacă vrei ca dragostea să fie trainică și de neuitat, trebuie să te infiltrezi în creierul partenerului într-un mod plin de iubire. Cărțile, florile, masajele la picioare, afecțiunea fizică, experiențele interesante și ciocolata bună ajută în acest sens, dar cel mai eficient mod de a face acest lucru este să găsești modalități de a-i tăia respirația partenerului tău.

Un prieten apropiat se întâlnea cu o iubită nouă. De ziua sa de naștere, iubita lui i-a dat felicitări semnate de toți cei patru frați și zece verișori ai lui. A fost uimit de grija ei. Nu numai că era un cadou unic, dar i-a arătat că aceasta se gândise la el și plănuise ceva special cu câteva săptămâni înainte. Grija ei i-a rămas întipărită în creier. I-am dăruit odată soției mele un aranjament superb de flori albe. Știam că avea să fie special, pentru că cinci femei care au văzut aranjamentul la florărie m-au întrebat dacă voiam să fiu iubitul lor. Florile sunt unele dintre cele mai bune cadouri pentru creier. Parfumul ajută la liniștirea și activarea creierului tău emoțional. Soția mea a fost fericită timp de câteva săptămâni, ceea ce, desigur, a însemnat că și eu am fost fericit.

Fă lucruri mărunte și memorabile în mod regulat și caută mereu modalități de a-i tăia respirația partenerului tău. În plus, pentru că femeile au un creier limbic sau de conectare mai mare, dacă faci ceva cu adevărat special pentru cineva pe care ea îl iubește, o să rămâi un erou în creierul acesteia pentru mult timp de acum încolo.

---

**Practica de astăzi:** *Fă ceva special pentru o persoană dragă pentru a te infiltra în creierul său.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 170

# Răspunsurile simple nu sunt suficiente

*Prețul pe care îl plătim – și pe care îl plătesc persoanele dragi – pentru problemele cerebrale nedetectate este unul foarte mare.* Cel mai bun prieten al meu, Will, a fost crescut într-un cămin plin de traume. Tatăl lui avea probleme îngrozitoare cu furia, care se intensificau ori de câte ori se îmbăta. Avea obiceiul de a o lovi pe mama lui Will atunci când era furios. În plus, aceasta se agăța la rândul ei strâns de propriile răni emoționale din trecut.



Toată lumea din familie a fost afectată negativ de disfuncția și violența domestică. În copilărie, Will lipsea adesea de la școală din cauza unor dureri de cap îngrozitoare. Nu este surprinzător că, pe măsură ce a crescut, a avut dificultăți în privința încrederii și a relațiilor intime. Ani mai târziu, tatăl lui Will a devenit psihotic după ce a fost operat pe cord deschis. Will m-a contactat pentru a-i evalua tatăl, ceea ce am și făcut. Imaginile SPECT ale creierului său au dezvăluit o zonă mare de flux sangvin scăzut în lobul temporal stâng. Vedem adesea acest tipar în cazul persoanelor violente, ceea ce era în concordanță cu istoricul său.

Am bănuit că defectul din lobul său temporal era legat de o lovitură la cap, așa că l-am întrebat dacă avusese vreodată una. Mi-a răspuns afirmativ. Mi-a explicat că, pe când avea 20 de ani, conducea un camion de lapte care își pierduse oglinda retrovizoare de pe partea șoferului. Ori de câte ori trebuia să vireze, era nevoit să-și scoată capul pe geam pentru a vedea în spatele său. Într-o zi, în timp ce făcea acest lucru, și-a lovit capul de un stâlp de lemn și și-a pierdut conștiința. După acest eveniment, temperamentul și memoria i s-au înrăutățit. Când Will și familia lui au văzut imaginile scanate, au putut să înțeleagă că leziunile din creierul tatălui său reprezentau cauza ce stătea la baza comportamentului îngrozitor al acestuia. Au început să-l vadă într-o manieră diferită, mai ales că temperamentul și comportamentul său s-au îmbunătățit considerabil după tratament.

Înainte de a fi scanat, tatăl lui Will era văzut într-o lumină negativă – era genul de persoană pe care oricine ar putea-o numi „rea". Dar imagistica le-a schimbat perspectiva și i-a ajutat membrii fami-



Scanat cu CamScanner

liei să devină mai înțelegători, ceea ce le-a permis să îl ierte pentru ceea ce făcuse în trecut. O să-mi aduc mereu aminte de momentul în care Will a plâns de ușurare atunci când s-a eliberat în cele din urmă de ura pe care o nutrise atât de mult timp față de tatăl lui și și-a umplut, în schimb, inima de iubire față de acesta.

Practica de astăzi: *Există vreo persoană în viața ta al cărei comportament a fost extrem de problematic și care te-a rănit emoțional sau fizic? Este posibil să aibă o disfuncție cerebrală?*

## ZIUA 171

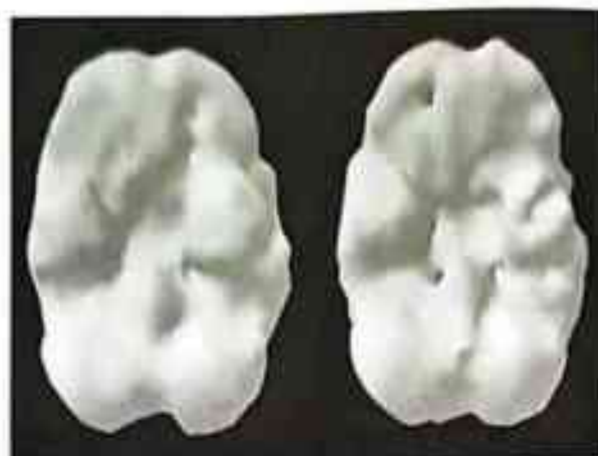
## Cele mai stranii lucruri pot să-ți afecteze creierul și să-ți distrugă relațiile

*Cei mai nebuni oameni de pe platourile de filmare sunt întotdeauna zugravii.* În urma a mii de scanări ale creierului, am învățat că există atât de multe lucruri care dăunează creierului și relațiilor. Deși nu este nevoie de o scanare a creierului pentru a ști că abuzul de droguri și loviturile la cap provoacă leziuni cerebrale, am văzut lucruri mai puțin evidente – colorant roșu, MSG sau vapori de vopsea – care fac ravagii asupra creierului anumitor oameni și asupra familiilor acestora. Un producător de la Hollywood mi-a spus că a observat că zugravii de pe platourile de filmare sunt cei mai nebuni, luându-se adesea la bătaie indiferent de sexul lor. Am scanat, de asemenea, creierele pacienților înainte și după ce au consumat alimente sau băuturi care conțin colorant roșu; acestea produc întotdeauna schimbări negative în creier.

Un pacient pe nume Mark a venit să mă consulte pentru că avea un temperament negativ, dar mi-a spus că acest lucru se întâmplă doar ocazional. În urma evaluării mele, m-a rugat să îi mai scanez o dată creierul după ce consuma MSG. Mi-a spus că observase un tipar în comportamentul său după ce mânca: devenea violent. Așa că, pentru scanare, Mark a mâncat mâncare chinezească cu MSG. Imaginile scanării au relevat probleme în lobul temporal stâng, care este adesea asociat cu violența.



Scanat cu CamScanner




Când i-am dat lui Mark două opțiuni – să ia un medicament pe bază de prescripție medicală pentru a ajuta la însănătoșirea lobului său temporal sau să renunțe la MSG –, el a ales medicamentele. Am fost un pic surprins. Dar explicația lui avea sens. Știa că MSG-ul era ascuns în multe produse și că, dacă își pierdea din nou cumpătul, era posibil să ajungă la divorț. Este adevărat. MSG este adesea un ingredient ascuns, listat cu alte 20 de nume pe o etichetă, cum ar fi proteine texturate, arome naturale și extract de drojdie autolizată. Dacă ai probleme cu temperamentul, renunță la alimentele care conțin MSG și încearcă să descoperi alte toxine din mediul înconjurător care ar putea să-ți distrugă, de asemenea, viața amoroasă.

**Practica de astăzi:** *Comportă-te asemenea unui detectiv. Atunci când comportamentul tău este anormal, gândește-te la potențiali factori declanșatori, cum ar fi ingredientele artificiale din alimente sau lipsa somnului.*

## ZIUA 172

# Folosește-ți creierul înainte să oferi cuiva inima ta, partea 1

*Observă semnele unei potențiale probleme în jurul oazei iubirii.* Dragostea ne poate determina să facem lucruri nebunești. Neuroștiința ne oferă o perspectivă asupra deciziilor noastre alimentate de dragoste. Iubirea poate duce la schimbări pozitive, inclusiv la o viață mai lungă, deoarece cuplurile cu căsnicii puternice tind să trăiască mai mult decât celelalte. Iubirea poate să ducă, de asemenea, către decizii dezastruoase care îi lasă pe oameni fără niciun ban, distruși emoțional sau înconjurați de violență. Iubirea poate să aibă consecințe pozitive sau negative în viață. Dar nu ne dăm întotdeauna seama de acest lucru. Motivul constă în ceea ce eu numesc „efectul de oază".

Gândește-te la singurătate ca la un deșert vast în care tânjești după conexiune umană. Să găsești dragostea este ca și cum ai da peste o oază în deșert, unde poți bea după pofta inimii. Experiența delicioasă este palpitantă, minunată și mistuitoare. Îndrăgostirea dezlănțuie o avalanșă de oxitocină, o substanță neurochimică ce sporește conexiunea și încrederea într-o asemenea măsură, încât ne poate face să nu remarcăm potențialele probleme. Oamenii devin atât de concentrați pe noua lor iubire, încât nu observă semnele de pericol, cum ar fi animalele bolnave, muribunde și decedate de la marginea oazei. Acestea sunt creaturi care au băut cu nesaț din apele oazei doar pentru a fi lovite de boală sau de moarte – semne de pericol care te sfătuiesc să fii precaut înainte de a bea. În mod asemănător, substanțele chimice din creier implicate în zilele fericite ale unei noi iubiri pot duce la puncte oarbe care te împiedică să vezi potențialele probleme – acele cadavre figurative de animale care înconjoară oaza – și care te determină să te implici prea mult.

**Practica de astăzi:** *Când te-ai îndrăgostit de persoana nepotrivită, cum te-a avertizat instinctul tău că ceva nu e în regulă în această relație?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 173

## Folosește-ți creierul înainte să oferi cuiva inima ta, partea 2

*Un sfat pe care i l-am dat nepoatei mele de 16 ani a fost: „Nu te îndrăgosti niciodată de cineva pe care nu l-ai angaja la locul de muncă.”* Chimia pe care o ai cu cineva poate fi uneori înșelătoare, așa că este foarte important să-ți folosești creierul înainte de a oferi cuiva inima ta. Deși nimeni nu este perfect, ar trebui să acorzi atenție oricărui instinct care te avertizează cu privire la potențiale probleme pe viitor. Unii oameni sunt toxici, dar simptomele lor pot fi subtile. Trecutul unei persoane poate să-i afecteze în mod semnificativ capacitatea de a se afla într-o relație sănătoasă. Iată câteva semnale de alarmă la care trebuie să fii atent atunci când începi o relație nouă:

- Ceva la persoana respectivă te face să te simți neliniștit, chiar dacă nu poți să-ți dai seama despre ce este vorba.
- Se comportă adesea ca și cum l-ai fi dezamăgit.
- Grăbește relația.
- Familia și prietenii tăi își fac griji cu privire la relația ta cu persoana respectivă.
- Nu rămâne în relații pentru mult timp.
- Comportamentul său este imprevizibil.
- Nu-și asumă responsabilitatea pentru propriile probleme și greșeli.
- Persoana respectivă minte – foarte mult.
- Nu spune niciodată: „Îmi pare rău.”
- Copiii săi îți spun lucruri negative despre el sau ea.
- Copiii tăi au o presimțire proastă în legătură cu persoana respectivă.
- Consumă droguri ilegale.
- Nu-și plătește taxele.
- Are probleme de furie și un temperament exploziv.
- Îți spune lucruri condescendente.



Scanat cu CamScanner

- Ești îngrijorat cu privire la consumul său de alcool.
- Când ești în preajma sa, îți pierzi simțul sinelui.
- Încerci să te schimbi pentru a fi mai pe placul persoanei respective.
- Interesul său față de tine pare să fluctueze.

**Practica de astăzi:** *Împărtășește această listă cu orice persoană pe care o cunoști și care își dorește să înceapă o relație nouă.*

## ZIUA 174

# Mobbing. Ți s-a întâmplat așa ceva? Mie, da.

*Mobbing-ul tinde să vizeze persoanele care sunt văzute ca fiind „diferite" sau o amenințare la adresa statu-quo-ului.* Te-ai simțit vreodată vizat de un grup de persoane la locul de muncă, la școală, pe rețelele de socializare sau chiar la biserica pe care o frecventezi, care au răspândit minciuni despre tine, te-au hărțuit sau au încercat să te înlăture din comunitate? Acesta se numește „mobbing", un termen care a apărut pentru a defini modul în care indivizii pot să dezvolte o mentalitate de grup pentru a se lua necontenit de o singură persoană. Procesul de *mobbing* poate include hărțuirea psihologică fățișă și/ sau mascată, ostilitatea nonviolentă, bârfa, subminarea sau acuzațiile false. Este un efort sistematic al unui grup de a diminua valoarea, contribuțiile sau credibilitatea unei persoane, cu obiectivul principal de a înlătura persoana respectivă dintr-o comunitate.

Din păcate, am o experiență personală cu *mobbing*-ul. Mi s-a întâmplat în mod constant la începutul anilor 1990, când am început să discut cu colegii mei despre imagistica cerebrală. În loc ca alți psihiatri să fie curioși și deschiși în legătură cu acest subiect, ei m-au subminat, criticat, izolat și umilit. A fost dezamăgitor și dureros, dar apoi mi-am dat seama că aproape orice persoană care contestă statu-quo-ul trebuie să fie pregătită să ducă lupta vieții sale. Sfidarea unei paradigme generează critici dure. În secolul al XV-lea, politicianul italian Niccolò Machiavelli a explicat: „Trebuie ținut minte că nu există lucru mai greu de plănuit, mai îndoielnic de reușit și mai periculos de stăpânit decât crearea unui nou sistem. Fiindcă



Scanat cu CamScanner

inițiatorul va avea de înfruntat dușmănia tuturor celor care au de câștigat din păstrarea vechilor stări." Munca noastră în domeniul imagisticii cerebrale a ajutat zeci de mii de pacienți, iar poveștile despre transformarea acestora au făcut criticile mai ușor de suportat.

Multe persoane sunt afectate negativ de consecințele *mobbing*-ului asupra sănătății mintale și fizice. Am fost anxios și furios mulți ani din cauza acestuia. Cercetările au constatat că, dintre cei care au fost supuși *mobbing*-ului la locul de muncă, 71% au dezvoltat PTSD, 78% au suferit de depresie majoră și până la 57% au prezentat un risc crescut de boli cardiovasculare! Dacă ai fost vreodată ținta *mobbing*-ului – sau cunoști pe cineva care a fost –, cere ajutor de la departamentul de resurse umane, de la un consilier școlar sau de la un profesionist în domeniul sănătății mintale. Nu ești singur.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai fost vreodată hărțuit sau agresat, încearcă să găsești o lecție utilă pe care ai învățat-o din această experiență.*

## ZIUA 175

# Funcția executivă: Cortexul prefrontal

*Cortexul tău prefrontal este șeful din capul tău.* Cortexul prefrontal (CPF), localizat în partea frontală a creierului, te ajută să faci distincția dintre bine și rău și să decizi dacă o acțiune este utilă sau nu. Acesta te ajută să-ți direcționezi comportamentul către obiectivele tale și oprește comportamentele nesănătoase. Probabil cea mai importantă parte a creierului tău în ceea ce privește luarea de decizii care-ți influențează sănătatea și succesul, CPF este numit și regiunea executivă pentru că operează ca directorul executiv (CEO) al vieții tale.

Atunci când este sănătos, acest șef din capul tău este orientat spre obiective, concentrat, organizat, grijuliu și orientat atât spre prezent, cât și spre viitor; dă dovadă de discernământ; învață din greșeli; și este capabil să-ți controleze impulsurile. Când este afectat, indiferent de motiv, este ca și cum șeful din capul tău a plecat în vacanță (*când pisica nu-i acasă, șoarecii joacă pe masă*) și cresc șansele să acționezi în moduri impulsive, ineficiente, iresponsabile



Scanat cu CamScanner

sau abuzive. Acest lucru nu-ți face rău doar ție; poate răni și alte persoane.

O analogie utilă pentru a înțelege CPF este să-ți imaginezi că te afli în vârful unui drum de munte, iarna, într-o mașină sport de performanță. Scopul tău? Să ajungi jos în siguranță. Pentru a parcurge drumurile sinuoase, frânele eficiente sunt o necesitate. Frânele deteriorate sau uzate cresc riscul unui accident. Frânele ajută mașina să se adapteze la orice situație – ploaie, zăpadă, gheață sau alte persoane care conduc neregulamentar. În mod asemănător, un CPF sănătos te ajută să navighezi în siguranță prin viață în orice situație. Atunci când CPF este afectat sau are o activitate prea scăzută, frânele sunt slabe și apar probleme. Ai mai multe șanse să derapezi la figurat de pe șosea. Atunci când CPF lucrează prea mult, așa cum se întâmplă adesea în cazul tulburării obsesiv-compulsive (OCD), frânele sunt mereu acționate, împiedicând orice progres pe munte sau în viața ta.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te în ce moment al vieții tale ai început să iei cele mai bune decizii pentru tine. Când îți este greu să iei decizii?*

## ZIUA 176

# Cum îți ții sub control copilul interior și părintele interior prea dur

*Ai nevoie de frâne sănătoase în cap.* Prea puțină activitate la nivelul CPF și dai dovadă de impulsivitate; prea multă și nu poți face nimic. Unul dintre conceptele lui Sigmund Freud care s-a dovedit util este afirmația lui că personalitatea umană este alcătuită din Sine, Eu și Supraeu. Aceste trei aspecte ale personalității reflectă, de asemenea, stadiile de dezvoltare ale creierului.

Sinele este mintea noastră de copil care își dorește să primească ceea ce-și dorește, atunci când își dorește. Este cea mai primitivă componentă, implicată în nevoile și impulsurile noastre elementare, precum și în principiul plăcerii. Sinele este vizibil în comportamentele sugarilor și copiilor mici. La această vârstă, cortexul lor prefrontal (CPF) este practic lipsit de activitate. Eul este mintea noastră sănătoasă de adult și gestionează dorințele egoiste ale Sinelui și



Scanat cu CamScanner

duritatea Supraeului. Acesta folosește rațiunea și se bazează pe realitate, reflectând dezvoltarea și tăria cortexului prefrontal. Supraeul este părintele din interiorul capului nostru care ne spune ce ar trebui și nu ar trebui să facem. Este extrem de moralist și este implicat în pedepse, recompense și autocritică.

Iată o bună analogie a modului în care Sinele, Eul și Supraeul se pot manifesta la vârsta adultă. Directorii executivi eficienți au un Eu sănătos. CPF-ul lor este pe deplin implicat în procesele de luare a deciziilor, inclusiv în modul în care își tratează angajații. În cazul în care un director executiv are un Supraeu prea puternic, acesta este probabil un micromanager punitiv. Dacă sinele său se află la conducere – ceea ce înseamnă că are o activitate scăzută a CPF –, este posibil ca acesta să dea dovadă de un comportament inadecvat la locul de muncă.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la viața ta și întreabă-te când ai tendința de a lua decizii proaste. Există un tipar care ar putea implica o funcție scăzută sau crescută a cortexului tău prefrontal?*

## ZIUA 177

## Cele mai importante două cuvinte pentru sănătatea creierului: Atunci ce?

*Gândește în avans.* L-am întâlnit prima dată pe Jose într-o ediție a emisiunii *Dr. Phil* despre persoane care înșală în mod compulsiv. Jose își înșelase soția de opt ori în cei patru ani în care au fost împreună. Soția lui cumpărase o armă pentru a rezolva situația, și așa au ajuns la *Dr. Phil*. Rolul meu a fost să-l scanez pe Jose pentru a vedea dacă există probleme care contribuie la comportamentul său. Acesta jucase fotbal în liceu, boxa și obișnuia să spargă sticle de bere cu capul. După cum îți poți imagina, avea un cortex prefrontal (CPF) slab funcțional.

M-am întâlnit cu Jose timp de aproape un deceniu după acea emisiune; în timp, prin optimizarea creierului său, starea acestuia s-a îmbunătățit surprinzător de mult și a încetat să mai înșele. Cele două cuvinte pe care le repetam mereu erau: „Atunci ce? Dacă fac asta... *atunci ce* se va întâmpla? Dacă spun asta... trimit acest mesaj... mă uit la asta...



Scanat cu CamScanner

mănânc asta... *atunci ce* se va întâmpla?" L-am pus să-și afișeze în casă și în mașină bilețele pe care scria ATUNCI CE? Acest lucru a dus la o schimbare majoră pentru Jose și familia sa. Mi-a luat chiar și o sculptură cu ATUNCI CE? pe care încă o mai am pe birou și mi-a trimis versurile cântecului *Then What?* al lui Clay Walker despre un prieten care se gândea să-și înșele soția.

CPF ne ajută să ne menținem pe drumul cel bun către obiectivele noastre. Jose nu a vrut ca fiicele lui să trăiască într-un cămin destrămat, așa cum i se întâmplase lui. Vindecarea și activarea CPF-ului său l-a ajutat să fie un tată mai bun.

**Practica de astăzi:** *Ascultă cântecul „Then What?" al lui Clay Walker și afișează cuvintele ATUNCI CE? într-un loc unde le poți vedea în fiecare zi.*

## ZIUA 178

# Stăpânește două forțe opuse în creier: Elefantul și călărețul

*Dobândește controlul asupra creierului tău emoțional prin întărirea creierului tău gânditor.* Îmi place să folosesc metafora elefantului și a călărețului pentru a te ajuta să vizualizezi două forțe din creier care se află adesea în opoziție. Cortexul prefrontal (CPF) este călărețul, partea gânditoare a creierului care încearcă să-ți dirijeze viața. Creierul limbic sau emoțional este elefantul. Este partea puternică, emoțională din tine care îți conduce impulsurile și dorințele. Atâta timp cât elefantul vrea să meargă în direcția în care îl îndrumă călărețul, lucrurile funcționează bine. Dar atunci când elefantul își dorește „cu adevărat, nebunește, profund" să meargă undeva unde călărețul nu vrea, cine o să câștige această luptă? De obicei, elefantul.

Poftele (elefantul) sunt adesea controlate de CPF (călărețul) atunci când lucrurile merg bine, dar dacă elefantul este speriat sau devine agitat, poate să scape de sub control. Cum integrăm, prin urmare, călărețul și elefantul, astfel încât CPF și creierul nostru limbic, obiectivele și dorințele noastre, gândurile și comportamentele noastre să fie mai sincronizate? Facem acest lucru prin antrenament continuu, în același mod în care dresorii de animale dresează elefanți puternici.



Scanat cu CamScanner

Îți îmblânzești elefantul interior prin obiective clare, gândire fără ANT-uri, somn sănătos, stabilizarea glicemiei și protejarea permanentă a cortexului prefrontal, care poate fi ușor afectat de leziuni cerebrale.

Gândește-te la acest scenariu: elefantul tău interior își dorește extrem de mult un produs mare de patiserie și te împinge în direcția respectivă. Dar, în calitate de persoană conștientă și grijulie, care își iubește creierul, ți-ai antrenat CPF-ul să se oprească și să se gândească la consecințele produsului de patiserie: oboseală, stare de confuzie, diabet și exces de greutate. Vrei un deznodământ mai bun, așa că faci o alegere diferită, cum ar fi să feliezi un măr pe care să-l mănânci alături de niște unt de migdale pentru o gustare sănătoasă, ceea ce-ți satisface pofta și-l face pe elefant să se liniștească. Observă ce anume îți distrage cel mai mult atenția de la obiectivele tale, astfel încât să poți învăța să eviți lucrul respectiv.

**Practica de astăzi:** *Notează două situații în care creierul tău emoțional tinde să-ți acapareze creierul gânditor. Ce strategii poți folosi pentru a recăpăta controlul?*

## ZIUA 179

## Neuroștiința motivului pentru care pierzi în Vegas

*Femeile frumoase îi fac pe bărbați să aibă un comportament destul de prostesc.* Poate simpla prezență a unei femei atrăgătoare să determine un bărbat să facă lucruri prostești? Potrivit unei cercetări efectuate în Canada, răspunsul este un da răsunător! Pentru acest studiu, bărbații au jucat un joc de zaruri în timp ce priveau imagini cu femei – unele foarte atrăgătoare, iar altele mai puțin. Bărbații participanți la studiu care au privit femei frumoase au prezentat o impulsivitate crescută și au sfârșit prin a avea pierderi monetare mai mari. Autorii studiului au explicat că vederea unei femei frumoase îi poate determina pe bărbați să facă abstracție de viitor, ignorând repercusiunile de durată ale acțiunilor lor. Interesant este că, atunci când cercetătorii le-au cerut participanților de sex feminin să privească imagini cu bărbați în timp ce jucau același joc de zaruri, aspectul unui bărbat nu a avut niciun impact asupra acțiunilor lor. O altă cercetare din



Scanat cu CamScanner

Olanda a constatat că, după socializarea cu femei, funcția cognitivă a bărbaților scade.

Proprietarii de cazinouri din Las Vegas – și din alte părți ale lumii – sunt conștienți de acest concept. Sălile de jocuri de noroc sunt pline de angajate atrăgătoare care poartă uniforme sumare. Combină acest lucru cu cocktailurile gratuite și cu divertismentul de noapte care le fură clienților somnul, și rezultatul obținut va fi un exod de creiere care distruge controlul impulsurilor și afectează judecata. Nu e de mirare, în acest caz, că avantajul este de partea cazinoului. Dacă vrei să-ți recapeți avantajul, dormi bine din timp, concentrează-te asupra cărților (nu asupra chelneriței drăguțe), renunță la alcool și bea apă atunci când încerci să câștigi o parte din banii lor.

Practica de astăzi: *Identifică momentele în care ai făcut alegeri sau decizii impulsive pe care le-ai regretat. Care dintre alegerile tale privind stilul de viață ar fi putut juca un rol în această privință?*

## ZIUA 180

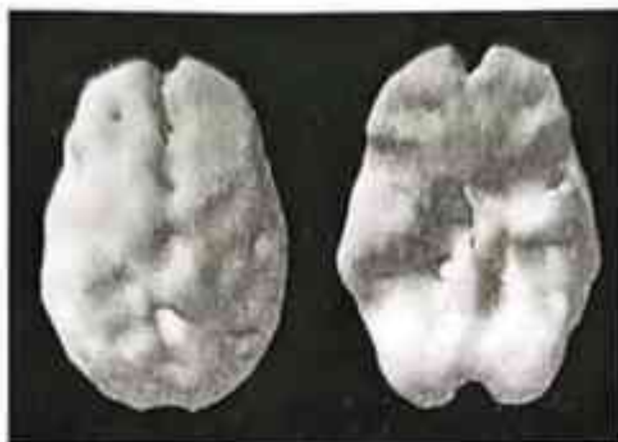
# Crimă, tratament și pedeapsă

*Nu, indică o proastă planificare.* Peter, în vârstă de 62 de ani, tocmai pierduse o bătălie juridică de 12 ani cu vecinii săi din cauza copacilor de pe o servitute. În decursul acelor 12 ani, el a suferit două traumatisme cerebrale – unul în urma unei căzături și altul în urma unui accident vascular cerebral – și începuse să se comporte mai straniu. În dimineața de după pierderea procesului, a auzit zgomotul inconfundabil al unei drujbe. Putea să-și imagineze vecinii tăindu-i copacii, ceea ce l-a înfuriat. A sunat la Serviciul de Urgență și i-a spus operatorului că avea să își ucidă vecinii și că trebuia să trimită un echipaj cât mai repede posibil. Apoi și-a luat arma și i-a împușcat. Atunci când am scanat creierul lui Peter, la cererea avocatului său, am văzut o activitate anormală în cortexul prefrontal (implicat în planificare, controlul impulsurilor și judecată) și în lobii temporali (implicați în memorie, controlul temperamentului și stabilitatea dispoziției). Prezentarea unor astfel de scanări la un proces permite juriului să vadă că judecata unei persoane a fost



Scanat cu CamScanner

compromisă; nu este vorba despre a lăsa un acuzat care a omorât doi oameni să scape nepedepsit.




În timp ce depuneam mărturie în procesul pentru pedeapsa cu moartea, procurorul a pus la îndoială concluziile mele despre faptul că Peter avea o capacitate de planificare și de judecată slabă ca urmare a disfuncției de la nivelul CPF. El a sugerat că apelul lui Peter la Serviciul de Urgență înainte de a-și impușca vecinii reprezenta un semn de premeditare bună. I-am spus că era un indicator al unei planificări extrem de proaste și că era absurd să suni la Serviciul de Urgență înainte de a comite o crimă. Da, mulți indivizi se gândesc la a face rău altor persoane, dar nu pun aceste gânduri în practică. Aceștia practică o planificare sănătoasă, gândindu-se la consecințele potențiale ale acțiunilor lor și găsind modalități mai puțin violente de a-și gestiona furia. Peter a fost găsit vinovat de crimă de gradul doi și nu a primit pedeapsa cu moartea, dar a fost condamnat la 80 de ani de închisoare.

**Practica de astăzi:** *Citește știrile și vezi dacă detectezi un comportament diabolic într-un eveniment. Gândește-te ce tip de problemă cerebrală ar fi putut contribui la acesta.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 181

# Șase lecții învățate din scanările criminalilor

*Votat ca având cele mai mari șanse să declanșeze Al Treilea Război Mondial.* La 20 mai 1998, Kil Kinkel, în vârstă de 15 ani, a fost prins cu o armă furată și a fost suspendat de la școală. După ce și-a ucis părinții în acea noapte, a mers a doua zi dimineață la liceul Thurston, a ucis doi elevi și a rănit alte 20 de persoane. Kip a fost condamnat la 112 ani de închisoare. Kip fusese votat la școală ca având „cele mai mari șanse să declanșeze Al Treilea Război Mondial". Înainte de masacru, Kip a scris: „Capul meu nu funcționează cum trebuie. La naiba cu vocile din capul meu... Trebuie să omor oameni. Nu știu de ce... Nu am de ales." La Clinicile Amen, am scanat peste 1 000 de infractori și peste 100 de criminali. Ce dezvăluie scanările acestora? Iată șase lecții:

1. **Oamenii care fac lucruri rele au adesea creiere cu probleme.** Kip a avut una dintre cele mai deteriorate scanări ale creierului pe care le-am văzut vreodată pentru cineva de vârsta lui.
2. **Crima nu arată întotdeauna la fel în creier.** Unele dintre scanări arată impulsivitate, altele arată compulsivitate, toxicitate (după cum a fost cazul lui Kip) sau leziuni cauzate de un traumatism cranio-cerebral.
3. **Traumatismele cranio-cerebrale reprezintă o cauză majoră a bolilor psihiatrice și a violenței,** și puțini oameni știu acest lucru deoarece majoritatea psihiatrilor și psihologilor nu se uită niciodată la creier.
4. **Sistemul tradițional de sănătate mintală dă greș.** Mulți dintre atacatorii în masă, inclusiv Kip, au consultat psihiatri sau profesioniști în domeniul sănătății mintale înainte de a comite crimele.
5. **Comportamentul criminal bazat pe probleme cerebrale nu poate fi scuzat.** Persoanele care fac lucruri rele nu ar trebui să fie scuzate și să li se permită să plece acasă pentru că au un creier cu probleme. Mulți oameni aflați în aceeași situație nu fac niciodată nimic rău.
6. **Creierele pot fi reabilitate.** Ce s-ar întâmpla dacă societatea noastră ar evalua și trata creierele cu probleme, în loc



Scanat cu CamScanner

să le depoziteze pur și simplu în medii toxice și stresante? Cu o sănătate mai bună a creierului, persoanele încarcerate care ies din închisoare au mai multe șanse de a fi capabile să muncească, să se întrețină și să plătească impozitele. Autorul rus Dostoievski a scris cândva: „O societate ar trebui judecată nu după modul în care își tratează cetățenii remarcabili, ci după modul în care își tratează criminalii." În loc să se țină cont doar de crimă și pedeapsă, ar trebui să ne gândim și la crimă, evaluare și tratament.

Practica de astăzi: *Dacă tu sau o persoană dragă faceți lucruri rele, ia în calcul posibilitatea ca un creier nesănătos să reprezinte sursa problemei.*

## ZIUA 182

## Michael Peterson, un războinic al creierului: Obiceiurile bune sunt cheia succesului

*Ai spus cumva că ai spart cărămizi cu capul?* Cântărețul de muzică country Michael Peterson este unul dintre războinicii mei preferați ai creierului, dar acesta era extrem de diferit în trecut. Michael a căpătat faimă în 1997, când albumul său de debut a produs hit-ul numărul unu *From Here to Eternity* și alte hituri de top precum *Drink, Swear, Steal & Lie*. Era plin de viață, dar după mai mult de 12 ani petrecuți în turnee, se simțea tot timpul obosit, avea dureri constante și se îngrășase prea mult. După ce s-a căsătorit, el și soția lui au decis să trateze cu seriozitate sănătatea creierelor lor și au vizitat una dintre clinicile noastre.

ÎNAINTE DUPĂ



Scanările lui Michael au relevat o deteriorare a creierului, ceea ce m-a făcut să mă interesez în legătură cu traumatisme craniene anterioare. Nu am fost surprins atunci când mi-a spus că a jucat fotbal în facultate, dar am rămas cu gura căscată când a adăugat că a deținut cândva un record pentru spargerea unui morman de cărămizi cu fruntea. Văzându-mi expresia îngrozită, mi-a explicat că după facultate s-a alăturat unei trupe care făcea cascadorii atletice uimitoare pentru elevii de liceu. El putea să rupă plăcuțele de înmatriculare în două cu mâinile goale, dar specialitatea lui era să spargă blocuri din beton cu craniul. Faptul că și-a văzut creierul deteriorat pe scanări i-a oferit lui Michael un nivel sănătos de anxietate care a dus la schimbări majore în stilul său de viață – adoptarea unei diete sănătoase pentru creier, administrarea de nutraceutice și multe altele. La controlul de monitorizare, scanarea creierului său arăta mult mai bine, memoria i se îmbunătățise și se simțea mai energic. S-a folosit de ceea ce învățase și a început să împărtășească beneficiile sănătății creierului cu adolescenți din toată țara. Faptul că Michael a putut să-și îmbunătățească creierul după ani de spart cărămizi dovedește că-ți poți transforma creierul chiar dacă nu l-ai tratat așa cum ar fi trebuit. Dobândirea unui nivel sănătos de anxietate reprezintă cheia.

Michael îl citează adesea pe Og Mandino, care a spus: „Singura diferență dintre cei care au eșuat și cei care au reușit constă în diferența de obiceiuri. Obiceiurile bune sunt cheia succesului. Obiceiurile proaste sunt ușa descuiată către eșec."

**Practica de astăzi:** *Care este cel mai rău lucru pe care l-ai făcut vreodată creierului tău? Notează-l și împărtășește-l cu o persoană care ține la tine – dacă ai curaj să o faci.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 183

# Cum să te comporți cu persoanele care caută conflicte

*Mulți oameni care au un flux sangvin mai scăzut decât ar fi normal în cortexul prefrontal (CPF) folosesc un comportament de căutare a conflictului pentru a da un impuls acestei părți a creierului lor.* Pe cât de iritant sau de supărător ar putea fi acest lucru, este important ca persoana care este de obicei ținta acțiunilor lor să nu „muște momeala". Cu alte cuvinte, încearcă să răspunzi într-o manieră calmă și să-ți păstrezi cumpătul. Fie că este vorba despre soțul/soția ta, despre copii sau un coleg de muncă, nu există nicio îndoială că poate fi uneori obositor să te afli în preajma unor oameni care încearcă în mod regulat să te provoace. Din nefericire, atunci când răspunzi cu aceeași monedă, înfuriindu-te sau țipând la ei, le întărești comportamentul de căutare a conflictului. Oricât de greu ar fi, atunci când îți păstrezi calmul, persoana respectivă se va strădui probabil și mai mult să te scoată din sărite. Cu toate astea, dacă rămâi ferm pe poziții și-ți păstrezi calmul, aceasta se va opri în cele din urmă.

Persoanele cu tendințe de căutare a conflictului știu cum să te calce pe nervi – de fapt, sunt experte în acest sens. Probabil că ești deja obișnuit cu acest dans. Dar poți schimba acest tipar dacă le refuzi răspunsul după care tânjește creierul lor – un val de adrenalină – pentru a-și activa CPF-ul. Cu toate acestea, la fel ca în cazul oricărui obicei prost sau tipar comportamental, atunci când adopți o strategie nouă de a nu răspunde sau de a nu te supăra, este probabil ca persoana respectivă să treacă printr-o perioadă de sevraj și să-și intensifice și mai mult comportamentul de provocare. Continuă însă în aceeași manieră, pentru că poți schimba modul în care interacționați și răspundeți unul la celălalt, astfel încât relaționarea dintre voi să devină mai sănătoasă.

Iată câteva dintre cele mai bune modalități de a te comporta cu persoanele care caută conflicte:

- Păstrează-ți vocea echilibrată și calmă. Aceasta ar trebui să fie invers proporțională cu tonul și intensitatea vocii celeilalte persoane.
- Ia o pauză dacă lucrurile devin inconfortabile sau par să scape de sub control.
- Încearcă să faci o glumă pentru a destinde atmosfera.



Scanat cu CamScanner

- Ascultă ceea ce spune persoana respectivă și observă emoțiile din spatele mesajului transmis.
- Spune-i celeilalte persoane că, atunci când o să reușească să rămână calmă și concentrată, o să discuți cu plăcere mai multe despre chestiunea respectivă.

Practica de astăzi: *Identifică o persoană din viața ta care tinde să caute conflicte și utilizează tehnicile de mai sus data viitoare când aceasta încearcă să te provoace.*

## ZIUA 184

## Creierul tău transformă în realitate ceea ce vede

*Antrenează-ți mintea pentru a vizualiza succesul.* Jenny, în vârstă de 32 de ani, era șofer de autobuz. A venit să mă vadă în uniforma ei de lucru, părea a fi tristă și însărcinată în opt luni. Plângea în timp ce îmi spunea că familia și iubitul ei tocmai o renegaseră, și că se simțea singură și confuză.

„Cum se poate întâmpla așa ceva?" a întrebat ea. „Cum e posibil să arăt și să mă simt însărcinată, dar să nu fiu? Cum reușesc să-mi fac sânii mai mari? Să nu am menstruație? Să am această burtă?" A ridicat vocea în timp ce și-a pus mâna pe abdomenul umflat. „Cum este posibil așa ceva? Sunt nebună?"

Jenny suferea de o afecțiune cunoscută sub numele de pseudocieză, sau sarcină falsă. Crezând că e însărcinată, deși nu era, creierul ei a transmis semnale către restul corpului ei pentru a transforma acest lucru în realitate. Pseudocieza este cunoscută încă din antichitate. Hipocrate a scris despre 12 femei care „credeau că sunt însărcinate" în anul 300 î.Hr. Pe măsură ce am explicat cum se manifestă afecțiunea ei, Jenny a început să înțeleagă puterea creierului său. După o întâlnire de familie și câteva ședințe cu iubitul ei, ea s-a reconectat cu persoanele dragi.

Corpul tău este extrem de puternic. Dacă vezi frică în viitorul tău, chiar și acolo unde aceasta nu există, poți să te simți atât de panicat, încât să ajungi la urgențe. Dacă îți imaginezi în mintea ta că partenerul tău te părăsește, poți ajunge să te simți nesigur, să



Scanat cu CamScanner

fii lipicios și dependent. Gândurile negative pot duce la deznodăminte negative, în timp ce gândurile pozitive te pot ajuta să-ți atingi obiectivele.

Spune-i creierului tău ce-ți dorești și modelează-ți comportamentul pentru a obține lucrul respectiv. Mintea ta transformă în realitate ceea ce vede, așa că este esențial să vizualizezi ce-ți dorești și să-ți transformi comportamentul în concordanță. Prea mulți oameni se lasă influențați de evenimentele zilei, în loc să-și folosească cortexul prefrontal pentru a-și planifica viața și a-și atinge obiectivele.

**Practica de astăzi:** *Ce anume îți dorești? Vizualizează-ți succesul și notează trei pași pe care trebuie să-i urmezi pentru a-l obține.*

## ZIUA 185

# Miracolul de o Pagină (MP)

Spune-i clar creierului tău ceea ce-ți dorești. Unul dintre exercițiile pe care le folosesc cu toți pacienții meu se numește Miracolul de o Pagină (MP). Dacă vrei să ai succes în orice zonă a vieții tale, trebuie să-i spui creierului tău ceea ce-ți dorești, din nou și din nou. Întreabă-te apoi dacă comportamentul tău te ajută să obții ce-ți dorești. Se potrivește acesta cu scopurile tale? Fă acest exercițiu acum și afișează-l într-un loc unde îl poți vedea zilnic.

Instrucțiuni: pe o singură foaie de hârtie sau pe calculator, scrie ce anume îți dorești în principalele zone ale vieții tale. Folosește titlurile și subtitlurile de mai jos. Lângă fiecare subtitlu, indică pe scurt obiectivele tale principale în fiecare dintre aceste zone. Asigură-te că te concentrezi pe ceea ce-ți dorești, nu pe ceea ce nu-ți dorești. Odată ce MP-ul tău este finalizat, uită-te la acesta în fiecare zi și întreabă-te dacă comportamentul tău te ajută să obții ce-ți dorești. Scrie cinci lucruri pe care le poți face pentru a-ți atinge obiectivele și cinci lucruri pe care le faci și care ți-ar putea sta în cale.

**MIRACOLUL MEU DE O PAGINĂ**

***Relații***

Soț/soție/partener



Scanat cu CamScanner

Copii
Familie extinsă/prieteni
***Muncă***
***Bani***
***Sine***
Sănătate fizică
Sănătate emoțională
Sănătate spirituală

Practica de astăzi: *Completează-ți Miracolul de o Pagină. Afișează-l undeva unde îl poți vedea zilnic. Întreabă-te în fiecare zi: „Se potrivește?" Se potrivește comportamentul tău cu ceea ce-ți dorești?*

## ZIUA 186

## Folosește-ți creierul pentru a-ți manifesta destinul

*Manifestarea*[4] *– este un concept care sună mistic, dar își are de fapt originea în neuroștiință.* Dacă vizualizezi și te concentrezi pe ceea ce-ți dorești de la viață, există șanse mult mai mari să obții lucrul respectiv. Manifestarea înseamnă să te gândești și să-ți vizualizezi viitorul dorit și pașii necesari pentru a-l transforma în realitate. Manifestarea declanșează activitatea cerebrală în tot creierul, în special în cortexul prefrontal (CPF), care este implicat în stabilirea obiectivelor, planificare, previziune, judecată, ducerea lucrurilor la bun sfârșit și învățarea din greșelile pe care le faci – exact abilitățile de care ai nevoie pentru a-ți transforma visurile în realitate. Atunci când îi spui CPF-ului tău ce-ți dorești, acesta te va ajuta să-ți modelezi în timp comportamentul pentru a obține lucrul respectiv. Creierul tău transformă în realitate ceea ce vede. Mulți antrenori pentru atingerea succesului le recomandă clienților lor să creeze o planșă a viziunii (*vision board*) cu obiective care să conțină tipurile de relații, locuri de muncă, finanțe, sănătate și realizări pe care și le doresc.

4 Vezi *Manifest*, vol. I și II, scrise de Roxie Nafousi, apărute la Editura Bookzone în 2022 și 2023 (n. red.).



Scanat cu CamScanner

Având în vedere că 30% din creier este dedicat viziunii, aceste planșe ale viziunii te pot ajuta să-ți atingi obiectivele. Odată ce-ți cunoști obiectivele, întreabă-te întotdeauna dacă comportamentul tău corespunde cu obiectivele pe care ți le-ai stabilit.

Manifestarea implică, de asemenea, schimbarea tiparelor de gândire, a mentalității și a sistemului de încredere în sine – eliminarea gândurilor și credințelor negative care te țin pe loc și adoptarea unei perspective mai pozitive, care să-ți insufle încrederea de a acționa. Primul pas constă în a oferi creierului tău o direcție clară prin notarea obiectivelor tale cu ajutorul exercițiului Miracolul de o Pagină (vezi Ziua 185). Adăugarea unui plan de acțiune care să conțină pașii pe care-i vei urma pentru a atinge aceste obiective sporește puterea de manifestare. Dacă știi ce-ți dorești, faci planuri pentru a-ți atinge obiectivele și te implici în acțiuni de zi cu zi, îți activezi creierul în moduri care te vor ajuta să-ți transformi visele în realitate. Aceasta reprezintă cheia pentru a-ți manifesta destinul.

**Practica de astăzi:** *Creează o planșă a viziunii alături de pașii pe care o să-i urmezi pentru a-ți transforma visurile în realitate.*

## ZIUA 187

# Coordonează-ți mintea și corpul: Cerebelul

*Cerebelul este acea parte din creierul tău care este mereu trecută cu vederea. Pur și simplu nu primește niciun fel de respect.* Situat în partea inferioară din spate a creierului, cerebelul conține 50% dintre neuronii creierului, dar ocupă doar 10% din volumul creierului. Este denumit uneori „creierul mic". Cerebelul este implicat într-o gamă largă de funcții, inclusiv coordonarea motorie (atunci când mișcările necesită două sau mai multe părți ale corpului), postura, mersul și viteza cu care procesăm informațiile. Cerebelul este esențial pentru coordonarea gândirii, care reflectă rapiditatea cu care te poți adapta din punct de vedere cognitiv sau emoțional la stimuli sau situații existente sau noi. Cerebelul te ajută, de asemenea, să faci ajustări fizice rapide, precum cele necesare atunci când practici un sport sau te angajezi în alte activități fizice. Atunci când cerebelul nu funcționează bine, coordonarea fizică poate fi mai difi-



Scanat cu CamScanner

cilă, ceea ce duce la stângăcie și predispoziția la accidente. Datele rezultate în urma scanărilor SPECT ne arată, de asemenea, că o activitate cerebrală scăzută este asociată cu confuzie, dezorganizare și dificultăți la scrierea de mână. Am constatat că persoanele care au ADD/ADHD, probleme de învățare sau tulburări din spectrul autist au de obicei un flux sangvin mai scăzut în această parte a creierului.

Datorită rolului său de principal centru de coordonare al creierului, activitățile fizice și mentale care implică coordonare, cum ar fi practicarea unui sport și cântatul la instrumente muzicale, pot ajuta creierul să funcționeze în mod optim.

**Practica de astăzi:** *Practică un sport sau dansează pentru a-ți antrena cerebelul.*

## ZIUA 188

## Flexibilitate: Girusul cingular anterior

*Cine supraviețuiește unei pandemii? Persoanele flexibile.* Există o zonă localizată adânc în lobii frontali numită girusul cingular anterior, sau GCA, care ne permite să fim flexibili, să ne mutăm centrul atenției, să trecem de la un gând la altul sau de la o idee la alta, să vedem opțiunile pe care le avem, să ne lăsăm duși de val și să cooperăm. GCA este, de asemenea, implicat în detectarea erorilor. Dacă, de exemplu, ajungi acasă și vezi că ușa de la intrare este larg deschisă, chiar dacă știi că ai încuiat-o, acest lucru va declanșa precauția în mintea ta.

Atunci când GCA este sănătos, avem tendința de a fi flexibili, adaptabili și cooperanți, de a învăța din greșeli și de a ne da seama când lucrurile nu merg bine. Atunci când acesta este hipoactiv, adesea din cauza unui traumatism cranian sau a expunerii la substanțe toxice dăunătoare, avem tendința de a fi tăcuți și retrași. În schimb, atunci când GCA este hiperactiv, adesea din cauza unor niveluri scăzute ale neurotransmițătorului calmant numit serotonină, oamenii tind să rămână blocați în gânduri negative (obsesii) sau comportamente negative (vicii sau dependențe) și să fie necooperanți. Strategiile de creștere a nivelului de serotonină, cum ar fi suplimentele precum 5-HTP sau șofranul și medicamentele ce conțin inhibitori selectivi ai



Scanat cu CamScanner

recaptării serotoninei (ISRS), au fost folosite de zeci de ani pentru a trata anxietatea, depresia și tulburările obsesiv-compulsive (OCD).

Tendința de a rămâne blocat se poate manifesta în multe feluri, inclusiv prin îngrijorare, resentimente și supărare dacă lucrurile nu merg așa cum îți dorești. La prima vedere, oamenii cu o activitate ridicată a GCA pot părea egoiști („așa cum vreau eu sau deloc"), dar, din punctul de vedere al neuroștiinței, ei nu sunt egoiști, ci rigizi. Inflexibilitatea îi determină să spună automat *nu* chiar și atunci când ar putea fi în beneficiul lor să spună *da*. Aceștia au dificultăți în a vedea opțiunile pe care le au și tind să fie argumentativi și opoziționali. În plus, ei tind să vadă prea multe greșeli – la ei înșiși, la soțul/soția lor, la copii, la colegii de muncă și la organizații precum școlile, guvernul și bisericile.

Făcând cercetări la nivelul vastei noastre baze de date clinice/imagistică cerebrală, am descoperit că pacienții care suferă de OCD sau de tulburare de stres posttraumatic (PTSD) prezintă o activitate crescută la nivelul GCA. În cazul ambelor tulburări, oamenii rămân blocați în sentimente, gânduri și comportamente negative.

**Practica de astăzi:** *Enumeră două sau trei situații în care ai tendința de a rămâne blocat în gânduri sau comportamente negative.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 189

# Ce să faci atunci când te simți blocat

*Doamne, dă-mi seninătate.* Dacă ți se întâmplă să rămâi blocat în anumite gânduri, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face este să le notezi pe hârtie. Atunci când citești gândul care te obseda, este posibil să ți se schimbe perspectiva și să devii mai rațional, ceea ce te ajută să abordezi problema într-o manieră mai eficientă. Acest lucru este util mai ales atunci când te așezi în pat, închizi ochii și descoperi că mintea ta nu vrea să tacă.

Poți să gestionezi această situație dacă îți ții un pix și un carnețel pe noptieră, astfel încât să notezi gândurile care nu te lasă să adormi. Pentru fiecare dintre acestea, scrie ce anume poți controla și ce nu. Iată un exemplu: ai aplicat recent pentru un nou loc de muncă la o companie la care îți doreai de mult timp să lucrezi. Ieri, angajatorul te-a programat pentru un interviu ce va avea loc peste câteva zile. De atunci, mintea îți este înțesată de anxietate.

1. Identifică-ți cea mai mare îngrijorare (De exemplu: „Nu o să creadă că sunt la fel de bun ca ceilalți candidați.")
2. Scrie apoi afirmații care pot contracara această preocupare. De exemplu: „Muncesc din greu și sunt respectat la locul meu actual de muncă. Lucrez foarte bine în echipă. Sunt serios și inteligent. O să exersez să vorbesc despre experiența și calificările mele, astfel încât să fiu pregătit la interviu."
3. Notează apoi lucrurile pe care nu le poți controla, cum ar fi: „O să fac tot ce îmi stă în putință, dar decizia nu îmi aparține. E posibil să nu fiu cea mai potrivită persoană pentru acest post. S-ar putea să aibă nevoie de cineva mai calificat decât mine."

Acest exercițiu rapid și simplu ar putea să te ajute să dormi mai bine noaptea.

**Practica de astăzi:** *Ori de câte ori te simți blocat, notează pe hârtie gândul care nu îți dă pace și ce anume poți sau nu să faci în legătură cu acesta.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 190

# Nu încerca să convingi pe altcineva care este blocat

*Ia o pauză și revino mai târziu.* Atunci când ai o dispută cu o persoană care refuză să cedeze, poate fi util să iei o pauză. Fie că este vorba de câteva minute, de ore sau zile, să-ți acorzi o pauză poate fi o modalitate eficientă de a vedea într-o manieră mai clară o situație ce poate părea în caz contrar obositoare și fără soluție. Atunci când cineva rămâne blocat într-un gând sau punct de vedere, este greu să te înțelegi cu persoana respectivă. Am descoperit că distragerea atenției este una dintre cele mai eficiente strategii pentru a ajuta pe cineva care tinde să rămână „blocat". Poate fi vorba despre o distragere extrem de simplă a atenției, cum ar fi schimbarea subiectului. Devierea atenției în acest fel oferă subconștientului său timpul necesar pentru a procesa ceea ce am spus, fără să fie nevoit să se contrazică pe această temă. Atunci când revine la subiectul respectiv, se întâmplă adesea ca persoana încăpățânată să fie mai receptivă.

Pacienta mea, Jackie era foarte încăpățânată. Deloc surprinzător, ea și soțul ei aveau probleme. Acesta spunea că ea rămânea fermă pe poziție și nu auzea ce avea el de zis. La rândul său, Jackie îl critica pentru că nu e atent la ce spune ea. Nu am putut să nu precizez că acest lucru se întâmpla probabil pentru ea nu-i asculta punctul de vedere. Nu a fost de acord cu mine. Nevrând să îi activez latura opozițională, am renunțat la subiect și am schimbat direcția conversației. Atunci când m-am întâlnit ulterior cu ei, Jackie mi-a spus că își ascultase mai mult soțul. M-am bucurat să aflu că subconștientul ei a auzit ceea ce am spus, chiar dacă ea respinsese ideea.

Dacă ești într-o relație cu o persoană care tinde să rămână blocată pe aceleași probleme în timpul unei dispute, iată una din strategiile mele preferate: atunci când lucrurile devin tensionate, spune pur și simplu că trebuie să mergi la baie, din moment ce nimeni nu te va contrazice probabil în această privință. Este o modalitate simplă de a distrage atenția persoanei respective și de a lua o pauză, ceea ce poate fi benefic în acea situație.

Practica de astăzi: *Data viitoare când rămâi blocat într-un dezacord sau o ceartă, ia o pauză pentru a merge la baie și rămâi acolo atâta timp cât este necesar pentru a te debloca.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 191

# Cere opusul a ceea ce îți dorești

*Psihologia inversă nu funcționează în cazul tuturor oamenilor, dar funcționează în cazul acestui grup.* Psihologia inversă este adesea utilă în cazul persoanelor cu o hiperactivitate la nivelul lobilor frontali, în special al girusului cingular anterior. Experții numesc acest lucru „auto-anticonformitate strategică" și iată cum funcționează. Dacă vrei ca fiul tău cu tulburare de opoziție și comportament sfidător în vârstă de șase ani să ajute la pregătirile pentru cină, încearcă să îi spui: „Pun pariu că nu vrei să mă ajuți să pun masa." Acesta va fi probabil nerăbdător să te ajute să așezi tacâmurile.

Consilierii maritali folosesc uneori această metodă în cazul cuplurilor care refuză să se conformeze recomandărilor lor. Să presupunem că un cuplu are probleme de comunicare sau nu își face timp pentru intimitate fizică. Consilierul poate să le recomande să evite să vorbească unul cu celălalt și să-și manifeste afecțiunea. În cazul cuplurilor care se împotrivesc terapiei, această tehnică duce adesea către o comunicare mai bună și un interes reînnoit pentru a face dragoste.

În context terapeutic, psihologia inversă poate fi denumită și terapie prin tehnica intenției paradoxale și poate ajuta persoanele care suferă de anxietate, frici sau fobii. Să luăm drept exemplu un studiu referitor la bărbați care erau atât de anxioși să urineze în băile publice, încât nu își puteau face nevoile. Echipa de cercetători i-a instruit pe participanții de sex masculin să meargă în băi și să simuleze procesul de urinare, fără să-și facă de fapt nevoile. După mai multe astfel de vizite în băi, bărbații au reușit să treacă peste anxietatea față de toaletele publice.

Poți folosi psihologia inversă în favoarea ta la locul de muncă și acasă. La locul de muncă, dacă ai nevoie ca un angajat să termine un proiect până la sfârșitul săptămânii, încearcă să spui: „Nu cred că poți să termini până vineri." Acasă, dacă ai un copil certăreț care se supără atunci când îi ceri să facă ceva, încearcă să spui: „Nu cred că poți să faci asta fără să ai o criză de nervi, nu-i așa?"

**Practica de astăzi:** *Identifică o persoană din viața ta care tinde să se opună oricărei propuneri și folosește subtil psihologia inversă pentru a vedea dacă aceasta se dovedește a fi utilă.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 192

# Modalități naturale de a stimula serotonina

*Stimulează-ți serotonina și disponibilitatea de a te schimba.* Atunci când nivelul de serotonină este scăzut, girusul cingular anterior (GCA) tinde să fie mai activ, ceea ce poate să inhibe schimbarea și să contribuie la inflexibilitate și la blocarea în gânduri sau comportamente negative. Creșterea nivelului de serotonină poate ajuta la calmarea acestor zone ale creierului. Poți face acest lucru prin trei strategii simple:

1. Exercițiile fizice sporesc abilitatea triptofanului, aminoacidul care ajută la producerea serotoninei, de a pătrunde în creier. Mersul pe jos, alergatul, înotul sau tenisul te ajută să te simți mai fericit și mai flexibil. S-a demonstrat că exercițiile fizice tratează depresia cu o eficacitate similară cu cea a unui antidepresiv inhibitor selectiv al recaptării de serotonină (ISRS). Ori de câte ori te simți blocat, fă mișcare.
2. S-a demonstrat ca expunerea la lumină puternică crește nivelul de serotonină și reprezintă un tratament natural pentru depresia sezonieră, sindromul premenstrual și depresia la femeile însărcinate. Depresia și inflexibilitatea sunt mai des întâlnite iarna și în locurile unde lumina soarelui este limitată. Pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit și pentru a spori flexibilitatea cognitivă și învățarea, stai mai mult la soare sau folosești terapia cu LED-uri cu lumină puternică, care este un tratament standard pentru depresia sezonieră.
3. Ori de câte ori te simți blocat în rutină, combină alimentele bogate in triptofan, cum ar fi ouăle, carnea de curcan, fructele de mare, năutul, nucile și semințele, cu carbohidrații sănătoși, precum cartofii dulci și quinoa, pentru a declanșa un răspuns pe termen scurt la insulină ce conduce triptofanul la creier. Ciocolata neagră sporește, de asemenea, nivelul de serotonină.

**Practica de astăzi:** *Adaugă pește în meniul tău săptămânal. Consultă tanaamen.com/blog/category/recipes/seafood-recipes pentru idei de rețete.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 193

# Observă când ești blocat, distrage-ți atenția și revino la problemă mai târziu

*Observă când începi să te învârți în cerc.* Dacă ai un girus cingular anterior (GCA) hiperactiv, ești mai predispus la a rămâne blocat în gânduri negative. Una dintre cele mai bune modalități de a te debloca este să conștientizezi că ești prins într-un cerc vicios de negativitate și să acționezi pentru a-ți distrage atenția în mod voit.

Iată cum a funcționat acest lucru pentru pacientul meu, Maurie.

Maurie, un bărbat în vârstă de 30 ani concentrat pe cariera sa, a vizitat Clinicile Amen pentru a primi ajutor în legătură cu tendința sa de a-și face constant foarte multe griji, ceea ce îi provoca migrene puternice, dureri musculare și îl făcea irascibil. Principala sa grijă era legată de locul de muncă, unde era convins că șeful lui îl ura, chiar dacă evaluările sale anuale erau pozitive. Gândurile deranjante i se repetau la nesfârșit în minte, iar el nu le putea opri.

În timpul întâlnirilor cu Maurie, i-am spus să țină un jurnal al momentelor în care începea să-și facă griji în legătură cu slujba sa, ceea ce se întâmpla de mai multe ori pe zi. L-am rugat apoi să îmi spună ce cântece îi plac. Mi-a aruncat o privire întrebătoare și a spus: „Sunt aici ca să primesc ajutor pentru tendința mea de a-mi face griji excesive. De ce mă întrebi ce muzică îmi place?" Am zâmbit și i-am explicat că, de fiecare dată când observă că e blocat într-un cerc vicios de griji, ar fi bine să cânte unul dintre cântece sale preferate ca strategie de distragere a atenției. A fost de acord să încerce. A ales câteva dintre melodiile sale preferate și, de fiecare dată când se simțea copleșit de griji, începea să cânte una din ele. A funcționat! Cântatul l-a ajutat să-și îndepărteze gândurile negative.

Distragerea atenției poate fi o tehnică extrem de utilă pentru persoanele cu un GCA hiperactiv. În general, recomand alcătuirea unei liste de activități ce pot fi folosite pentru distragerea atenției, cum ar fi:

- Cântă o melodie veselă.
- Ascultă-ți melodiile preferate.
- Fă o plimbare.
- Fă treburi casnice.



Scanat cu CamScanner

- Joacă un joc ce necesită inteligență.
- Spune o rugăciune sau meditează.
- Repetă-ți în minte un singur cuvânt. Pentru a bloca alte gânduri, imaginează-ți o mătură care le îndepărtează.

Prin folosirea deliberată a distragerii atenției, poți să scapi de gândurile nedorite care se repetă și să capeți un control mai bun asupra minții tale.

**Practica de astăzi:** *Alcătuiește o scurtă listă de activități pe care le-ai putea face data viitoare când rămâi blocat într-un cerc vicios de gânduri negative.*

## ZIUA 194

## Atunci când te cerți cu realitatea, viața ta devine insuportabilă

*O trăsătură psihologică care îți va distruge viața este gândirea rigidă.* Toată lumea se confruntă cu probleme în aceste vremuri, dar știi cine o duce cel mai rău? Oamenii care au o gândire rigidă – persoanele obișnuite cu o rutină, care își ies din sărite atunci când aceasta este perturbată. Neurologii numesc această trăsătură „inflexibilitate cognitivă"; ea îți poate distruge viața. Se referă la incapacitatea de a te adapta la dificultățile vieții cotidiene, ca să nu mai vorbim despre cele cauzate de o pandemie. Dacă ești o astfel de persoană, s-ar putea să ți se pară aproape imposibil să faci față incertitudinii și schimbărilor constante prin care a trebuit să trecem, ceea ce duce la creșterea sentimentelor de anxietate, indispoziție, frustrare și iritabilitate. Iată o veste pentru tine: *Atunci când te cerți cu realitatea, viața ta devine insuportabilă.* Am auzit-o cândva pe prietena mea Byron Katie spunând acest lucru, iar eu îl împărtășesc cu pacienții mei și mă gândesc la el aproape în fiecare zi.

Flexibilitatea cognitivă definește abilitatea unei persoane de a se lăsa purtată de val, de a se adapta la schimbare și de a face față cu succes unor probleme noi. În timpul pandemiei, cu toții am fost nevoiți să facem schimbări în rutina noastră zilnică la locul de muncă, la școală și acasă. De exemplu, poate că ai fost nevoit să faci anumite schimbări la



Scanat cu CamScanner

locul de muncă – să găsești o nouă clientelă, să elaborezi modalități inovatoare de a-ți oferi serviciile sau să utilizezi diferite tehnologii pentru a colabora. Persoanelor cu un nivel prea înalt de activitate în girusul cingular anterior li se întâmplă adesea să devină captive într-un cerc vicios de gândire negativă, cum ar fi: *Nu pot să lucrez în acest fel*, *Totul merge prost* sau *Lucrurile nu ar trebui să fie așa*. Pe lângă stimularea serotoninei (vezi Ziua 192), cere sfatul altor persoane atunci când te simți blocat. Adesea, simplul fapt de a vorbi despre acest lucru te va face să devii conștient de noi posibilități.

Practica de astăzi: *În ce situații ai tendința de a te certa cu realitatea? Trece-le pe hârtie și scrie ce anume poți și ce nu poți face în legătura cu acestea.*

## ZIUA 195

# Obiceiuri mărunte pentru a fi mai flexibil

*Fă lucruri mărunte pentru a te debloca.* Fiecare dintre aceste obiceiuri necesită doar câteva minute. Ele sunt ancorate în ceea ce faci (sau gândești sau simți), astfel încât cresc șansele de a deveni automate.

1. După ce răspund la telefon, mă ridic în picioare și mă plimb în timp ce stau de vorbă.
2. După ce încep să mă cert, mă întreb: *Îmi aduce comportamentul meu ceea ce îmi doresc?*
3. Dimineața, după ce mă dau jos din pat, trag draperiile/jaluzelele pentru a lăsa lumina soarelui să pătrundă în casă.
4. Când mă simt anxios, mănânc un carbohidrat complex, cum ar fi un cartof dulce sau quinoa, pentru a stimula serotonina.
5. Când recidivez sau fac o greșeală în legătură cu sănătatea mea, mă întreb: *Ce pot învăța din greșeala mea?*
6. Când mă simt tentat să mănânc alimente nesănătoase, le mănânc mai întâi pe cele sănătoase din farfurie.
7. Când am de-a face cu o persoană blocată într-un gând negativ sau pusă pe ceartă, îi cer să meargă cu mine la o plimbare și



Scanat cu CamScanner

nu aduc în discuție niciun subiect sensibil timp de cel puțin zece minute.

8. Când vreau să iau masa în oraș, îi cer să mă însoțească celei mai sănătoase persoane pe care o cunosc.
9. Când gândurile nu-mi dau pace, le notez pe hârtie, ceea ce mă ajută să scap de ele.

Practica de astăzi: *Alege unul dintre obiceiurile mărunte de mai sus și pune-l în practică azi.*

## ZIUA 196

# Relaxare: Ganglionii bazali

*Atunci când sistemul tău nervos este prea solicitat, te poți simți anxios, tensionat și agitat.* Ganglionii bazali (GB), care înconjoară sistemul limbic, au multe funcții, printre care:

**Coordonează emoțiile, gândurile și acțiunile fizice:** Atunci când există un nivel echilibrat de activitate în GB, aceștia te ajută să gândești și să reacționezi cu ușurință în orice situație. Atunci când există o activitate crescută în această zonă, este foarte probabil să te blochezi într-o situație de criză, să tremuri atunci când ești speriat sau să rămâi fără cuvinte atunci când ești agitat.

**Înlesnește funcțiile motorii:** GB sunt implicați în coordonarea motorie și sunt esențiali pentru scrierea de mână. O activitate crescută în această zonă este asociată cu o dexteritate mai bună și un talent pentru lucrul manual detaliat.

**Elimină mișcările involuntare:** Deficiențele la nivelul GB sunt asociate cu boala Parkinson și Sindromul Tourette. Aceste boli implică o lipsă de control asupra mișcărilor.

**Joacă un rol în calibrarea setărilor anxietății interioare:** Fie că ești unul dintre acei oameni care sunt relaxați și lipsiți de griji sau care se simt tensionați și agitați, totul depinde de nivelul de activitate din GB. O activitate crescută în această zonă te face predispus la anxietate, frică, conștientizare sporită și tensiune.

**Ajută la formarea comportamentelor repetitive:** GB au un rol esențial în formarea obiceiurilor sănătoase sau nesănătoase. Persoanele cu activitate excesivă în această zonă pot fi predispuse la obiceiuri precum roaderea unghiilor, scrâșnirea dinților sau scărpinarea pielii.

**Reglează ambiția și inițiativa:** În anumite cazuri, un nivel mai mare de activitate în GB poate acționa asemenea unui motivator, ceea ce te poate ajuta să tinzi spre performanțe, îți crește productivitatea și îți oferă energia de a aborda numeroasele sarcini pe care trebuie să le îndeplinești.

**Influențează plăcerea/euforia:** Atunci când există o activitate scăzută în GB, oamenilor le este în general mai greu să simtă plăcere.

Atunci când GB sunt suprasolicitați, oamenii au tendința de a se confrunta cu anxietate, agitație, senzații fizice de anxietate, aversiune față de risc, tensiune musculară, anxietate socială, sensibilitate la respingere, o tendință de a se aștepta la ce este mai rău și de a evita conflictele.

**Practica de astăzi:** *Pe o scală de la 1 la 10, evaluează-ți nivelul de bază de anxietate. Când se înrăutățește? Când se îmbunătățește?*

## ZIUA 197

# Ai nevoie de puțină anxietate

*Nivelurile scăzute de anxietate ucid oamenii înainte de vreme.* Iată ceva ce nu vei citi în fiecare zi de la profesioniștii din domeniul sănătății: gândirea pozitivă ucide mult prea mulți oameni. Două dintre cele mai periculoase mentalități constau în negarea în masă și o anxietate prea scăzută.

Negarea în masă îi împiedică pe oameni să facă ceva notabil în privința problemelor de sănătate cu care ne confruntăm. Nu putem spune altceva atunci când 50% dintre adulții americani sunt prediabetici sau diabetici și 73% sunt supraponderali sau obezi. Vreau să știi adevărul despre sănătatea creierului și a corpului tău, iar apoi să



Scanat cu CamScanner

faci ceva în această privință dacă te confrunți cu probleme sau dacă te îndrepți în acea direcție.

În aceeași ordine de idei, un anumit nivel de anxietate este esențial pentru a avea succes și o stare de sănătate bună. Nivelurile prea scăzute de anxietate sunt asociate cu subestimarea riscurilor, o atitudine apatică față de propria sănătate și luarea unor decizii greșite. Imaginează-ți niște soldați care nu sunt vigilenți nici măcar atunci când inamicul se află în apropiere. Ce s-ar putea întâmpla? Cel mai probabil deznodământ este înfrângerea și moartea acestora și a plutonului lor. Același principiu se aplică și în cazul sănătății. Conform unuia dintre cele mai lungi studii de longevitate publicate vreodată, „oamenii care nu-și fac griji și se bucură de viață" mor mai repede din cauza accidentelor și a unor boli ce pot fi prevenite.

Mulți dintre pacienții mei sunt surprinși când le spun că este bine să aibă un anumit nivel de anxietate. Atât de mulți oameni au falsa impresie că eliminarea anxietății este un obiectiv minunat spre care să tindă. Nu este așa. Un nivel adecvat de anxietate ne ajută să luăm decizii mai bune și să nu intrăm în necazuri. Ne împiedică să alergăm pe stradă în copilărie, să riscăm să ne alegem cu oase rupte sau să ne aruncăm cu capul înainte în relații toxice la maturitate.

Practica de astăzi: *În ce zone din viața ta ți-ar prinde bine un pic mai multă anxietate? Unde ți-ar prinde bine mai puțină anxietate?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 198

## Protejează-ți centrii plăcerii

*Evoluția tehnologiei din societate ne epuizează centrii plăcerii din creier.* Odată cu avalanșa de jocuri video, mesaje, Facebook, TikTok, întâlniri online, pornografie și jocuri de noroc, centrii noștri de plăcere, care au evoluat de-a lungul a milioane de ani, devin uzați, iar cât de curând nu vom mai putea simți nimic. Centrii noștri de plăcere funcționează pe bază de dopamină, aceeași substanță chimică pe care o stimulează cocaina și una dintre principalele substanțe chimice ale noii iubiri. Ori de câte ori se eliberează o cantitate mică de dopamină, simțim plăcere. Dacă dopamina este eliberată prea des sau prea intens, ne desensibilizăm și este nevoie de tot mai multă emoție pentru a obține același răspuns, la fel ca în cazul cocainei. Așa că îți recomand să acționezi pentru a-ți menține centrii plăcerii sănătoși.

Ți-i prezint pe Christina și Harold care se despărțiseră din cauza preocupării lui Harold față de jocurile video. Christina încercase să îl convingă să pună jos maneta pentru a petrece timp împreună, dar el era obsedat. Încercările ei de a-l determina să se joace mai puțin au fost întâmpinate de comentarii răutăcioase prin care îi spunea că era cicălitoare. În cele din urmă, Christina l-a părăsit. Pentru Harold, acela a fost momentul în care s-a instalat depresia și și-a dat seama că are nevoie de ajutor. Vorbind cu el, am observat că cei doi erau blocați într-un tipar nesănătos care este comun în cuplurile în care o persoană are o dependență. Christina îl iubea pe Harold, dar nu mai putea trăi cu consecințele dependenței sale.

Societatea noastră a suferit o transformare extraordinară ca urmare a apariției noilor tehnologii, dar nu s-au efectuat suficiente cercetări pentru a înțelege modul în care acest lucru are un impact asupra creierului și relațiilor umane. Cercetările existente sunt îngrijorătoare. Rezultatele unui studiu arată că indivizii distrași de telefoane și de e-mailuri în timp ce rezolvă probleme pierd temporar 10 puncte de IQ. Este nevoie de mai multă prudență. Te enervează persoanele care trimit mesaje altcuiva în timp ce ar trebui să vorbească cu tine sau mi se întâmplă doar mie? Stimulează-ți creierul și îmbunătățește-ți relațiile prin reducerea timpul inutil petrecut în fața ecranelor.

**Practica de astăzi:** *Cuantifică-ți timpul petrecut în fața ecranelor. Redu-l cu 25% în această săptămână.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 199

# Nu știu de ce sunt anxios

*Este posibil ca anxietatea ta să nu-ți aparțină, ci să provină dintr-o altă generație?* Te-ai simțit vreodată speriat de ceva fără niciun motiv? Ar putea fi o trăsătură moștenită. Așa s-a întâmplat cu generații întregi de șoareci în cadrul unui experiment fascinant pe animale care a apărut în *Nature Neuroscience*. Cercetătorii au folosit o tehnică clasică de condiționare a fricii pentru a-i face pe șoareci să se teamă de florile de cireș. Practic, aceștia au provocat rozătoarelor un șoc ușor ori de câte ori erau expuși la mirosul micuțelor flori roz. Acest rezultat a fost preconizat, dar surprinzător a fost că următoarele două generații de descendenți s-au temut, de asemenea, de parfumul florilor de cireș, în ciuda lipsei de expunere la orice fel de condiționare a fricii. Șocurile modificaseră expresia genelor – modul în care funcționează genele unui individ – la șoarecii din studiu, iar aceasta a fost ulterior transmisă următoarelor două generații de descendenți. Acest lucru este cunoscut sub numele de epigenetică, studiul efectelor stilului de viață asupra ADN-ului.

Cercetarea este importantă din două motive. În primul rând, înseamnă că fricile, grijile, anxietatea și prejudecățile tale inexplicabile și-ar putea avea originea în arborele tău genealogic. Traumele ancestrale au fost corelate cu atacuri de panică, depresie, insomnie, comportament disruptiv sau agresiv, probleme de memorie și multe altele. Pe de altă parte, un istoric familial traumatic poate aduce beneficii. De exemplu, alte cercetări pe animale indică o reziliență sporită ca urmare a stresului ancestral. Experții sugerează că epigenetica ar putea reprezenta modul în care organismul pregătește generațiile viitoare pentru a gestiona mai bine experiențele adverse trăite de strămoși.

În al doilea rând, cercetarea arată că experiențele de viață, mediul înconjurător și comportamentele tale îi pot influența într-un mod pozitiv sau negativ pe copiii și nepoții tăi. Acesta este un alt motiv pentru care trebuie să-ți tratezi cu seriozitate sănătatea creierului.

**Practica de astăzi:** *Analizează trecutul familiei tale pentru a vedea dacă există anumite anxietăți sau factori de stres pe care este posibil să-i fi moștenit.*



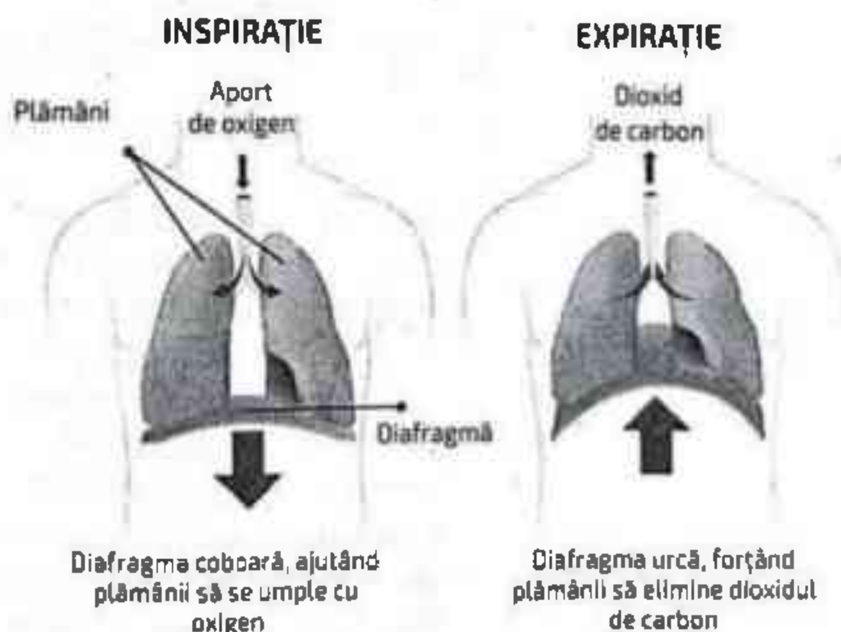
Scanat cu CamScanner

# ZIUA 200

## Respirația diafragmatică

*Aceasta este una dintre cele mai rapide tehnici pentru a reduce anxietatea.* Respirația este esențială pentru viață. Ea îți aduce oxigenul în plămâni, de unde fluxul sangvin îl preia și îl transportă la toate celulele din corpul tău, astfel încât acesta să poată funcționa adecvat. Respirația îți permite, de asemenea, să elimini deșeurile, cum ar fi dioxidul de carbon. Modificările minore la nivelul oxigenului sau dioxidului de carbon pot schimba modul în care te simți și te comporți.

Atunci când o persoană se supără, se enervează sau se simte anxioasă, respirația sa devine superficială și rapidă. Acest lucru provoacă o schimbare la nivelul oxigenului și dioxidului de carbon din sânge, ceea ce unei persoane anxioase îi crește și mai mult anxietatea. Devine un cerc vicios care duce la iritabilitate, impulsivitate, confuzie și luarea de decizii greșite. Dacă înveți să-ți direcționezi și controlezi respirația, te vei bucura de beneficii imediate. Acest lucru calmează amigdala (centrul de alertă din creierul tău), contracarează răspunsul corpului de luptă sau de fugă, relaxează mușchii, încălzește mâinile și reglează ritmul cardiac.




Îi învăț adesea pe pacienți cum să devină experți în respirația lentă și profundă, folosindu-și cu precădere abdomenul. Dacă urmărești modul în care respiră un bebeluș sau un cățeluș, o să observi că aceștia respiră aproape integral cu burta – cel mai eficient mod de a respira. Extinderea abdomenului atunci când inspiri crește



Scanat cu CamScanner

cantitatea de aer disponibilă pentru plămâni și corp. Strângerea lui atunci când expiri determină diafragma să elimine aerul din plămâni, ducând la o expirație mai completă.

Pentru a te calma, respiră urmând un tipar foarte clar: inspiră timp de patru secunde pe nas; ține-ți respirația o secundă; expiră timp de opt secunde (de două ori mai mult decât inspirația) pe gură; ține-ți respirația o secundă; repetă de zece ori. Exercițiul durează în jur de două minute și este profund relaxant pentru majoritatea oamenilor.

**Practica de astăzi:** *Respiră diafragmatic în ritmul menționat mai sus timp de patru minute și notează cum te simți. Dacă te relaxează, fă acest lucru zilnic, timp de două până la patru minute.*

## ZIUA 201

## Meditația Bunătății Iubitoare

*Bunătatea este o practică.* Cercetările au arătat că există numeroase beneficii ale unei forme speciale de meditație numite Meditația Bunătății Iubitoare[5] (LKM), care se concentrează pe dezvoltarea sentimentelor de bunăvoință, bunătate și căldură față de alte persoane. LKM stimulează sentimentele pozitive și celulele creierului, îmbunătățind în același timp nivelul de conexiune pe care îl simți. LKM reduce durerea și simptomele provocate de traume. Încearcă o o variantă simplă a acestei meditații, găsind un loc liniștit în care să poți închide ochii pentru câteva minute. Inspiră adânc, apoi expiră lent. Concentrează-te pe zona inimii în timp ce respiri profund de câteva ori. Pentru început, o să meditezi asupra gândurilor pline de iubire și bunătate față de tine însuți, pentru că numai atunci când te iubești pe tine poți să dăruiești dragoste și altor persoane. Continuă să respiri adânc în timp ce rostești sau te gândești la aceste fraze:

„Să fiu în siguranță; să fiu bine în corp și în minte; să fiu mulțumit și liniștit."

Permite acestor fraze să devină intențiile tale. Repetă-le de mai multe ori și permite-ți să te simți bine, mulțumit, liniștit și în

5 Loving-Kindness Meditation în orig. (n. red.).



Scanat cu CamScanner

siguranță. În continuare, îndreaptă-ți atenția către altcineva. Concentrează-te asupra unei persoane pentru care te simți recunoscător și repetă frazele în timp ce te gândești la acestea:

„Să fii în siguranță; să fii bine în corp și în minte; să fii mulțumit și liniștit."

În continuare, gândește-te la o persoană față de care nu ai sentimente puternice, cum ar fi un vecin pe care abia îl cunoști sau un individ pe lângă care ai trecut pe stradă și repetă frazele în timp ce te gândești la persoana respectivă.

În cele din urmă, gândește-te la o persoană care îți provoacă sentimente negative și direcționează meditația bunătății iubitoare către aceasta. Poate fi adesea extrem de plăcut să trimiți iubire către persoanele care îți îngreunează viața.

**Practica de astăzi:** *Practică LKM timp de cinci minute.*

## ZIUA 202

# Antrenament pentru variabilitatea ritmului cardiac

*Creierul și sănătatea ta sunt conectate în întregime.* Antrenamentul pentru variabilitatea ritmului cardiac (HRV) reprezintă o modalitate simplă de a reduce stresul și de a accelera prezența conștientă. Cu toate că ai un număr mediu de bătăi ale inimii pe minut, distanța dintre fiecare bătaie nu este aceeași; ritmul tău cardiac are mici variații. Acesta este un semn al unei inimi sănătoase. De fapt, cu cât există mai multă variabilitate între bătăi, cu atât sănătatea inimii și a creierului tău este mai bună, în timp ce o variație mai mică reprezintă un semn de boală.

HRV este unul dintre markerii esențiali utilizați pentru monitorizarea nou-născuților. Doctorii folosesc electrozi fixați pe scalp pentru a urmări variabilitatea ritmului cardiac al bebelușului înainte de naștere. Aceștia sunt atenți la variațiile vizibile dintre bătăi. Dacă ritmul este prea uniform, ei știu că ceva nu este în regulă cu bebelușul. Un HRV scăzut indică probleme la orice vârstă și poate informa medicii cu privire la probabilitatea unui pacient de a supraviețui după un atac de cord sau cu privire la riscul de deces al acestuia, chiar dacă



Scanat cu CamScanner

nu există nicio boală de inimă. Știind ceea ce știi acum despre relația dintre creierul tău și sănătatea fizică, probabil că nu o să te surprindă să afli că există studii ce indică o corelație între nivelurile ridicate de anxietate și bolile de inimă. Cercetările relevă o corelație între emoțiile negative și o variabilitate scăzută a ritmului cardiac.

Vestea bună este că-ți poți antrena cu ușurință HRV-ul. Sentimentele pozitive, recunoștința, iertarea, muzica liniștitoare, lavanda, exercițiile fizice și consumul mai multor plante ajută la creșterea variației dintre bătăile inimii. De asemenea, recomand adesea antrenori de HRV, precum cei pe care îi poți găsi la heartmath.com. Mulți sportivi profesioniști pot să evite accidentările și să își sporească performanțele prin utilizarea antrenamentului HRV. Antrenează-te mai inteligent, nu mai tare, și învață când să te odihnești.

**Practica de astăzi:** *Descarcă o aplicație HRV precum Welltory pentru a-ți măsura HRV.*

## ZIUA 203

## Hipnoză pentru disciplinarea minții

*Medicii cu experiență știu că hipnoza poate ajuta în cazul multor afecțiuni medicale și psihiatrice.* Există multe mituri și idei preconcepute cu privire la hipnoză, cum ar fi că o să-ți pierzi controlul sau că o să-ți deschizi mintea către forțe întunecate, dar toate acestea sunt invenții. Cercetările arată că folosirea hipnozei medicale, a imagisticii ghidate sau a relaxării musculare progresive (RMP) poate ajuta în cazul unei mari varietăți de afecțiuni, inclusiv anxietatea, depresia, stresul, durerile, migrenele și cefaleele de tensiune. Există multe înregistrări audio online care te pot ghida. Noi avem câteva în aplicația noastră, care este disponibilă în App Store. Hipnoza urmează cinci pași simpli.

1. **Concentrare:** Alege un punct pe un perete care se află puțin mai sus de nivelul ochilor tăi. Concentrează-te pe el și numără încet până la 20. Apoi închide ochii. Îți concentrezi atenția în exterior, apoi o aduci în interior.
2. **Respirație:** Respiră lent și adânc de trei ori, asigurându-te că expirația durează de două ori mai mult decât inspirația.



Scanat cu CamScanner

Imaginează-ți că inspiri relaxare și că expiri tot stresul pe care îl simți.

3. **RMP:** În continuare, cu ochii închiși, strânge cu putere mușchii din jurul ochilor, rămâi astfel timp de o secundă, apoi relaxează-ți ușor ochii. Imaginează-ți că relaxarea se răspândește încet, asemenea unui ulei cald care pătrunde în tot corpul, din micii mușchi aflați în jurul ochilor, până în vârful capului și în tălpi.
4. **Aprofundare**: Atunci când întregul corp îți este relaxat, imaginează-ți că te afli în partea de sus a unei scări rulante și coboară pe aceasta, numărând de la 10 înapoi. Până când ajungi la capătul scării rulante, o să te simți extrem de relaxat.
5. **Loc sigur**: Vizualizează apoi un loc special în care te simți foarte relaxat. Imaginează-ți-l cu ajutorul tuturor celor cinci simțuri. Urcă apoi din nou pe scara rulantă, numărând până la 10 în acest timp. Când ajungi la 10, deschide ochii; te vei simți relaxat, revigorat și complet treaz.

La primele încercări, acordă-ți suficient timp. Unele persoane se relaxează atât de mult încât adorm timp de câteva minute. Dacă se întâmplă acest lucru, nu-ți face griji. Este un semn că ești extrem de relaxat!

**Practica de astăzi:** *Încearcă acest exercițiu sau urmărește videoclipul meu „How to Learn Self-Hypnosis to Calm Your Anxiety" („Cum să înveți autohipnoza pentru a-ți calma anxietatea") la https://www.youtube.com/watch?v=4VpqDYHTp_w.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 204

## Hipnoza poate ajuta și copiii

*Capacitatea de a fi hipnotizat atinge apogeul la vârsta de 11 ani.* Ai putea crede că hipnoza este doar pentru adulți, dar aceasta poate face minuni pentru copii. Eu am folosit-o cu propria mea fiică. Într-un an, la o petrecere de 4 iulie, soția mea, Tana, a făcut un desert din unt de nuci. Fiica noastră, Chloe, a decis să încălzească desertul pe aragaz. Când a crezut că e gata, l-a testat băgându-și degetul în sos – vai! Atunci am auzit-o țipând. Fierbinte și lipicios cum era, sosul îi acoperea degetul. Am încercat să o ajutăm cu apă rece, gel de aloe și cuburi de gheață. Dar durerea era prea mare. „Sunt așa de proastă. De ce am făcut asta?" s-a plâns ea în timp ce ANT-urile îi inundau mintea. Tana a încercat să o calmeze și s-a rugat împreună cu ea, dar nimic nu o ajuta. Durerea o copleșise pe Chloe. Tana mi-a spus: „Avem nevoie de ajutorul tău."

M-am așezat lângă Chloe și am analizat ce se întâmpla. Știam că e un caz în care hipnoza poate funcționa. Am folosit o practică simplă pe care o utilizasem cu mulți dintre pacienții mei. Mai întâi, i-am spus să se concentreze asupra unui punct fix de pe perete, să-și destindă corpul și să respire extrem de lent. Apoi i-am spus să închidă ochii în timp ce se imagina coborând pe scări. În timp ce făcea asta, am numărat de la zece înapoi. Am rugat-o apoi să se gândească la un parc frumos unde putea să vadă, să miroasă și să audă lucruri minunate. Acolo era în siguranță, alături de familie și de prieteni. În continuare, i-am spus să-și imagineze că intră într-o piscină cu apă caldă care are superputerea de a-i vindeca și alina degetul. Plutirea în piscină avea să-i aducă, de asemenea, pace în minte și corp. Făcuse pur și simplu o greșeală; nu avea niciun motiv să fie supărată pe ea însăși. Îi vedeam corpul relaxându-i-se, apoi a adormit liniștită. Când s-a trezit a doua zi, avea o mică bășică pe piele, dar durerile îi trecuseră și se simțea bine. „Toată lumea face greșeli", a spus ea. „Asta a fost una dintre greșelile mele."

Hipnoza este o modalitate eficientă de a liniști copiii (sau adulții).

**Practica de astăzi:** *Dacă ai copii, încearcă această tehnică simplă cu ei înainte de culcare.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 205

# Încălzirea mâinilor

*Încălzirea mâinilor cu ajutorul minții poate duce la un răspuns imediat de relaxare.* Acordă-ți un moment pentru a te concentra asupra mâinilor tale. Simte-le energia și temperatura. Atunci când înveți să-ți încălzești mâinile în mod deliberat prin concentrarea pe imagini familiare ce inspiră căldura, cum ar fi să ții între palme o ceașcă de ceai fierbinte, acest lucru îți va determina corpul să se relaxeze. Studiile de cercetare au descoperit că această strategie poate să scadă anxietatea și tensiunea arterială, ajută în cazul migrenelor la copii și adulți și poate fi utilă și în anumite cazuri de colon iritabil. Știința a demonstrat, de asemenea, că dacă ții în mână ceva cald, cum ar fi un cățeluș, te simți mai încrezător, mai generos și mai conectat cu alți oameni. În schimb, mâinile reci au un efect contrar. Am învățat mulți pacienți cum să-și folosească gândurile pentru a-și încălzi mâinile, pentru că, de multe ori, în acest mod au posibilitatea de a-și reduce stresul și anxietatea la fel de bine pe cât o pot face medicamentele.

Poți învăța singur această tehnică dacă respiri diafragmatic în timp ce vizualizezi imagini ce inspiră căldură. Iată 12 imagini care au potențialul de a încălzi mâinile:

1. Ții mâna caldă a unei persoane sau îi atingi pielea caldă
2. Îți pui mâinile în nisipul cald de pe plajă
3. Faci un duș sau o baie caldă
4. Stai într-o saună
5. Ții în brațe un bebeluș
6. Ții în brațe un cățeluș sau un pisoi cald și blănos
7. Ții în mână o cană caldă de ceai sau de cacao fără zahar
8. Îți ții mâinile în dreptul unui foc
9. Porți mănuși călduroase
10. Ești înfășurat într-un prosop călduros
11. Ți se face un masaj cu ulei cald
12. Ții un cartof fierbinte în mâinile acoperite de mănuși

Găsește imaginile care te ajută să-ți încălzești mâinile și folosește-le pentru a-ți reseta sistemul nervos, astfel încât să fie mai relaxat și să contracareze răspunsul la stres. Poți cumpăra senzori de temperatură online (de la mărcile Biodots, Stress Cards și Stress Sheets) pentru a



Scanat cu CamScanner

primi feedback cu privire la progresul tău. Poți, de asemenea, să îți pui mâinile sub apă caldă pentru a te calma.

**Practica de astăzi:** *Încearcă trei dintre imaginile descrise anterior timp de două minute pentru a vedea care dintre acestea are cel mai relaxant efect asupra ta.*

## ZIUA 206

# Ține minte regula 18-40-60

*Nu te mai preocupa de ceea ce cred alți oameni despre tine. De cele mai multe ori, aceștia nu se gândesc deloc la tine.* Îi învăț pe toți pacienții mei regula 18-40-60: când ai 18 ani, îți faci griji în legătură cu ceea ce cred ceilalți oameni despre tine; când ai 40 de ani, nu-ți mai pasă ce gândește altcineva despre tine; iar la 60 de ani, îți dai seama că nimeni nu s-a gândit deloc la tine. Oamenii își petrec zilele făcându-și griji și gândindu-se la ei înșiși, nu la tine.

„Cu vârsta, îți dai seama că viața este prea scurtă ca să-ți pierzi timpul gândindu-te la ceea ce cred alți oameni despre tine." Asta a declarat Christina Aguilera, superstarul câștigător al premiului Grammy, pentru revista *Health* referitor la împlinirea vârstei de 40 de ani. Nu este singura care gândește așa. Un sondaj din 2001, efectuat pe 2 000 de adulți mai în vârstă, a constatat că 72% dintre aceștia s-au simțit mai mulțumiți și mai confortabil în pielea lor atunci când au ajuns la vârsta de 40 de ani și au încetat să își mai facă griji cu privire la ceea ce cred ceilalți oameni despre ei. Poate că oamenii respectivi nu sunt conștienți de acest lucru, dar sunt exemple excelente ale celei mai importante reguli de viață pe care nu ai învățat-o niciodată.

Această perspectivă asupra naturii umane este atât de importantă, încât poate să-ți schimbe viața prin reducerea negativității, anxietății și îngrijorării și să-ți sporească stima de sine, bucuria și sentimentul general de fericire. Este păcat că nu este predată în școli. Gândește-te că ai fi putut să fii mult mai fericit și mai puțin stresat dacă ai fi știut acest lucru mai devreme.

**Practica de astăzi:** *Atunci când începi să-ți faci griji cu privire la ceea ce cred alți oameni despre tine, adu-ți aminte că aceștia se gândesc la ei înșiși, nu la tine.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 207

# Gestionarea furiei în trafic

*Fii amabil pe șosea, sunt mulți oameni cu creiere cu probleme care conduc lângă tine.* Furia în trafic poate fi mortală. În 2021, o tânără mamă își conducea fiul de șase ani cu mașina la grădiniță în sudul Californiei, când un sedan alb i-a tăiat brusc calea pe banda de staționare. Mama i-a arătat celuilalt șofer degetul mijlociu în timp ce ieșea de pe bandă. Apoi a auzit un zgomot puternic, iar fiul ei a spus: „Au". Când a tras mașina pe dreapta, mama a văzut că fiul ei fusese împușcat. A sunat la Serviciul de Urgență și băiatul a fost dus de urgență la spital dar, din păcate, nu a putut fi salvat. Mama acestuia nu va mai fi niciodată la fel. Șoferii nepricepuți, blocajele în trafic, lucrările la drumuri, devierile și alte întârzieri pot face pe oricine să se simtă anxios, furios, frustrat sau stresat. Dar ce se întâmplă în creier pentru a-i face pe unii șoferi să devină atât de furioși încât să cedeze nervos?

Furia în trafic este mai des întâlnită decât ți-ai putea imagina, cauzând unul din trei accidente rutiere și ducând la un număr șocant de 30 de crime în fiecare an. Aproximativ jumătate dintre șoferii care sunt victime ale unui comportament de furie rutieră răspund agresiv, făcând gesturi nepoliticoase, strigând sau făcând semne cu luminile farurilor. În unele cazuri, ca cel al uciderii tragice a băiețelului de șase ani, acest lucru duce la o escaladare a furiei și a comportamentului agresiv.

Activitatea în imagistică cerebrală pe care o desfășurăm relevă trei tipare de furie în trafic: activitate scăzută în cortexul prefrontal (impulsivitate), activitate sporită în girusul cingular anterior (persoanele respective rămân blocate asupra unor gânduri negative sau asupra lipsei de respect) și activitate scăzută în lobul temporal (persoane mai irascibile și potențial agresive). Așadar, o combinație proastă.

Fii atent atunci când observi că tu însuți sau un alt șofer începeți să vă înfuriați în trafic. Situația se poate înrăutăți rapid. Când începe un incident în trafic, amintește-ți că ești responsabil pentru acțiunile tale și ia măsuri pentru a detensiona situația. Dacă te enervezi sau te gândești să recurgi la comportamente agresive la volan, nu o face. Respiră adânc și lasă persoana respectivă să treacă. S-ar putea să-ți salvezi astfel propria viață sau pe cea a unei persoane dragi.

**Practica de astăzi:** *Data viitoare când te afli la volan, gândește-te la creierul celorlalți șoferi și fii mai precaut și mai amabil.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 208

## Patru paşi pentru a pune capăt unui atac de panică

*Eram atât de anxios, încât îmi venea să ies în fugă din studio.* Cu mulţi ani în urmă, am publicat un articol în revista *Parade*, intitulat „Cum să nu-ţi mai stai singur în cale". Mai mult de 10 000 de oameni au scris la Clinicile Amen pentru a cere ajutor în privinţa comportamentelor autodistructive. Era clar că scrisesem despre o problemă des întâlnită. Cineva de la CNN a aflat despre popularitatea articolului şi m-a invitat să-mi ia un interviu în cadrul unei emisiuni. Nu mai apărusem niciodată la televizor. Pe când mă aflam în culise, aşteptând să intru în direct, m-a cuprins anxietatea. Simţeam că nu mai pot să respir, ritmul cardiac mi se accelerase semnificativ şi aveam o stare atât de rea, încât voiam să o iau la fugă spre ieşire. Din fericire, am auzit o mică voce interioară care râdea de mine: „Tu ajuţi oamenii cu anxietate şi atacuri de panică. Ce le-ai spune acum?"

Iată patru paşi simpli pe care i-am folosit pentru a pune capăt atacului de panică şi care te pot ajuta şi pe tine. Notez adesea aceşti paşi pe o foaie pentru pacienţii mei.

1. Nu pleca. Dacă, din cauza anxietăţii, te retragi dintr-o situaţie care nu este cu adevărat periculoasă, teama va pune stăpânire asupra ta şi este posibil să nu te mai poţi întoarce niciodată. Aşa că am rămas pe loc şi am luat parte la interviu.
2. Respiră încet şi profund, mai ales atunci când expiri. Dacă inspiri lent şi adânc şi expiri de două ori mai îndelungat, acest lucru te va ajuta să-ţi recapeţi controlul. Eu asta am făcut şi am început să mă simt mai calm.
3. Analizează-ţi toate gândurile negative automate şi întreabă-te dacă sunt adevărate şi dacă acestea te ajută sau îţi fac rău. Eu am vorbit cu ANT-urile mele. ANT #1: „O să îmi uit numele." Era o prostie; îmi uitasem vreodată propriul nume? ANT #2: „O să mă bâlbâi." Poate că aveam să mă bâlbâi. Poate că nu. Chiar conta? ANT #3: „Milioane de telespectatori o să creadă că sunt un idiot." Ştiam bine subiectul şi ştiam că pot ajuta oamenii. Dacă o singură persoană beneficia de pe urma acestei emisiuni, merita riscul.
4. Dacă primii trei paşi nu sunt suficient de eficienţi pentru a-ţi îndepărta anxietatea, atunci îţi recomand suplimente



Scanat cu CamScanner

precum teanina, magneziul sau GABA pentru a te ajuta să te calmezi.

**Practica de astăzi:** *Atunci când te simți anxios, astăzi sau în orice altă zi, urmează acești patru pași.*

## ZIUA 209

# Cum să îți faci copilul orice îți dorești

*Nu există influență fără conexiune.* Dacă ai o conexiune strânsă cu copiii tăi, aceștia tind să îți preia valorile. Dacă legătura dintre voi este slabă, neutră sau negativă, copiii tind să aleagă valorile opuse, doar pentru a se răzvrăti. Prin urmare, dacă ești conservator și vrei ca și copiii tăi să aibă aceleași opinii, asigură-te că-ți petreci suficient timp de calitate cu ei, fii atent când vorbesc, folosește cuvinte blânde și iubește-i necondiționat. Dacă vrei ca aceștia să devină liberali – opusul tău – ignoră-i, vorbește des peste ei și nu le băga în seamă sentimentele. Fii adesea critic sau supărat pe ei, iar aceștia vor găsi rapid valori care sunt contrare cu ale tale. Adolescenții care se simt iubiți și au conexiuni puternice cu părinții lor sunt mai puțin predispuși să folosească droguri, să se implice în comportamente violente sau să ia în calcul suicidul.

Un studiu a arătat că timpul de calitate pe care familiile îl petrec împreună pe zi este de doar 37 de minute. Mi se pare înfricoșător atunci când mă gândesc la toate orele pe care le petrec copiii în fața ecranelor. Există atât de multă concurență pentru atenția lor. Cine câștigă? Oricine sau orice obține cea mai mare parte a timpului lor. Cu cât expunerea este mai mare, cu atât crește numărul de mesaje pe care creierul tău le asimilează. În timp, acele mesaje îți rămân întipărite în creier. Privește acest lucru ca pe o condiționare accidentală. Te obișnuiești cu ceea ce vezi, chiar și cu imagini violente sau reprezentări nerealiste ale frumuseții. Prin urmare, chiar dacă tu le spui un anumit lucru copiilor tăi, ceea ce văd sau aud ei pe ecrane transmite altceva.

Cel de-al doilea principiu esențial pentru a-ți ajuta copiii să dezvolte un caracter bun provine dintr-un parenting ferm. Creierul are nevoie de îndrumare, reguli, recompense și consecințe într-un mediu plin de iubire și susținere. Creierul, la orice vârstă, învață cel mai bine



Scanat cu CamScanner

în acest mod. Studiile privind parentingul de succes ajung la aceeași concluzie: părinții care sunt fermi și blânzi educă cei mai sănătoși copii. Permisivitatea (să fii incapabil să disciplinezi și să menții regulile) dăunează copiilor. Părinții permisivi ajung să aibă copii care au probleme de relaționare și de învățare. Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru copiii tăi este să stabilești așteptări clare cu privire la comportamentul lor și să aplici reguli și pedepse pentru a le susține. Copiii tăi vor avea de câștigat pe termen lung.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai copii, petrece mai mult timp cu ei astăzi, concentrându-te pe trăsăturile lor pozitive.*

## ZIUA 210

# Opt sfaturi pentru a înfrânge anxietatea de performanță

*Reetichetează anxietatea ca fiind entuziasm.*

1. **Privește-o mai degrabă ca pe o problemă de rezolvat, decât ca pe un defect de caracter.** Ești o persoană care rezolvă problemele în mod creativ.
2. **Reetichetează anxietatea ca fiind entuziasm.** Substanța chimică a stresului, adrenalina, declanșează un răspuns al sistemului nervos simpatic (bătăi rapide ale inimii, respirație stranie, greață, o senzație de înmuiere a picioarelor) și îți păcălește corpul să creadă că ceva nu este în regulă când, de fapt, ești entuziasmat. Cercetările efectuate la Universitatea Harvard au arătat că reetichetarea „anxietății" drept „entuziasm" a îmbunătățit performanța în timpul activităților ce induc anxietate, inclusiv vorbitul în public, susținerea testelor de matematică și cântatul la karaoke. Înainte de activități, participanții au fost rugați să spună: „Sunt entuziasmat" sau „Sunt calm". Cei care au spus că sunt entuziasmați au ținut discursuri mai convingătoare, au avut rezultate cu 8% mai bune la testele de matematică și au cântat mai bine la karaoke.
3. **Respirația diafragmatică** declanșează un răspuns parasimpatic care te va calma (vezi Ziua 200).



Scanat cu CamScanner

4. **Fă o listă cu ceea ce îți reduce și îți sporește anxietatea** înainte de o activitate. Atunci când simți anxietate, fii curios în legătură cu aceasta, nu furios.
5. **Limitează sau redu cofeina și zahărul** în ziua în care are loc o activitate ce induce anxietate.
6. **Cu o oră înainte de activitatea respectivă, mănâncă o banană și un aliment ce conține proteine.**
7. **Mută-ți atenția de pe tine și de pe frica pe care o simți, și îndreapt-o spre entuziasmul pe care îl oferi publicului tău.** Închide ochii și imaginează-ți că publicul râde, aplaudă și se distrează de minune. De asemenea, încurajează-i și mulțumește-le celor care te-au ajutat.
8. **Concentrează-te pe ceea ce o să meargă bine,** nu pe ceea ce o să meargă rău.

---

Practica de astăzi: *Data viitoare când ai o prezentare, un discurs sau un spectacol, alege una dintre aceste strategii pentru a transforma anxietatea în entuziasm.*

## ZIUA 211

## Starea de bine: Sistemul limbic

*Setează-ți creierul emoțional pentru a fi fericit.* Sistemul limbic este una dintre cele mai interesante și mai esențiale părți ale noastre și are numeroase funcții – toate fiind indispensabile pentru comportamentul și supraviețuirea umană. Funcțiile primare ale sistemului limbic includ:

**Filtrarea gândurilor dintr-o perspectivă emoțională.** Este ca și cum ai pune un filtru pe obiectivul unei camere de fotografiat care face ca totul să pară puțin mai luminos sau mai întunecat. O activitate mai scăzută în sistemul limbic este asociată cu un sentiment pozitiv. Atunci când sistemul limbic este hiperactiv, cresc șansele de a interpreta evenimentele într-un mod negativ.

**Stocarea amintirilor cu un impact pozitiv sau negativ puternic,** cum ar cele mai frumoase zile (terminarea facultății, căsătoria, nașterea primului copil) și cele mai urâte zile din viața ta (un accident îngrozitor sau moartea unei persoane dragi).



Scanat cu CamScanner

**Reglarea apetitului și a ritmului circadian (ciclurile somn-veghe).**

**Cultivarea legăturilor relaționale.** Atunci când ai legături sociale puternice, sistemul limbic îți îmbunătățește starea de spirit și aduce o stare pozitivă în viața ta.

**Procesarea aromelor și a mirosurilor.** Acest lucru explică de ce mirosurile pot avea o influență atât de puternică asupra stării de spirit și a emoțiilor tale.

**Reglarea apetitului sexual,** motiv pentru care depresia diminuează interesul sexual.

În general, o activitate mai scăzută în sistemul limbic înseamnă o stare de spirit mai pozitivă. Atunci când sistemul limbic este însă hiperactiv, acest lucru este asociat adesea cu tristețea, gândirea negativă, percepția negativă a evenimentelor, o avalanșă de emoții negative (deznădejde, neputință și vinovăție), problemele de apetit și de somn, scăderea apetitului sexual, izolarea socială și durerea.

**Practica de astăzi:** *Pe o scală de la 1 la 10, evaluează-ți starea de spirit din ultimele cinci zile. În zilele următoare, ne vom concentra pe optimizarea sa.*

## ZIUA 212

# Simte-te bine oricând, oriunde

*Ancorează-ți fericirea în creier.* Direcția în care îți îndrepți atenția determină modul în care te simți. Din păcate, mulți oameni se concentrează asupra grijilor și temerilor lor, ceea ce îi face să se simtă îngrozitor. Gândurile negative declanșează substanțe chimice în creier care te fac să te simți anxios și deprimat, în timp ce gândurile pozitive eliberează substanțele chimice care te ajută să te simți bine.

Iată exercițiul: notează câteva dintre cele mai frumoase amintiri din viața ta și asociază-le apoi cu anumite locuri din casă, folosindu-ți toate simțurile. Ulterior, ori de câte ori te simți supărat, imaginează-ți că te plimbi prin casă și îți retrăiești cele mai frumoase amintiri. Cu puțin exercițiu, poți să-ți antrenezi creierul pentru a se simți bine



Scanat cu CamScanner

aproape instantaneu. Începe prin a scrie cinci dintre cele mai fericite amintiri ale tale. Iată cum procedez eu.

În mintea mea, încep:

1. De la ușa de la intrare, unde îmi aduc aminte cum am trecut-o pe Tana peste prag. Ea este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată.
2. În sufragerie, îl văd pe unul dintre colaboratorii mei științifici oferindu-mi o copie înrămată a cercetării noastre care a fost listată ca fiind una dintre cele mai bune 100 povești din domeniul științific de către revista *Discover*.
3. În bucătărie, care miroase extraordinar, o văd pe mama pregătind cina, iar ea mă întreabă cum a fost ziua mea. Întotdeauna a fost așa, iar eu știu cât de binecuvântat sunt pentru că încă o mai am în viața mea.
4. La aragaz, mă văd pe mine însumi în copilărie, stând pe un scăunel lângă bunicul meu, care face caramele. Era un producător profesionist de dulciuri și cel mai bun prieten al meu când eram mic. Dar acum facem o versiune fără zahăr.
5. La etaj, o văd pe fiica mea Chloe, când era mică, purtând hanoracul ei cu model de zebră, stând pe umerii mei și spunându-mi că mă iubește.

Tu ce amintiri fericite vrei să retrăiești? Cu puțină practică, acest exercițiu te poate ajuta să te simți extraordinar oricând și oriunde te-ai afla.

**Practica de astăzi:** *Parcurge exercițiul de mai sus.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 213

## Arome vindecătoare

*Inundă-ți simțurile cu fericire pentru a te simți rapid mai bine.* Sistemul tău olfactiv, care îți dă simțul mirosului, este direct conectat și procesat în sistemul limbic sau creierul emoțional. Din acest motiv, suntem atrași de mirosuri plăcute, cum ar fi florile parfumate, iar mirosul de scones ni se pare deranjant. Un articol de cercetare despre aromaterapie, publicat în revista medicală *The Lancet*, a studiat beneficiile uleiului de lavandă. Conform rezultatelor, acesta poate îmbunătăți somnul și starea de spirit și poate reduce sentimentul de stres. Aromaterapia este foarte accesibilă și ușor de utilizat. Poți pune câteva picături în cadă, pe așternuturile de pe pat sau poți cumpăra un difuzor pentru a umple o încăpere cu parfumul tău preferat. Parfumurile potrive pot ajuta la calmarea creierului emoțional și pot acționa asemenea unui antiinflamator natural. Mirosul de iasomie te poate binedispune, ylang-ylang poate ajuta la scăderea stresului, iar parfumurile precum menta pot să-ți stimuleze energia. Umplerea mediului înconjurător cu mirosuri care îți sunt pe plac poate avea un impact pozitiv asupra creierului tău.

Familia mea este de origine libaneză, o cultură în care scorțișoara este folosită frecvent. Mama mea o folosea adesea în mâncărurile ei, iar mie încă îmi place gustul și mirosul acestui condiment. Când i-am spus recent că mirosul de scorțișoară gătită este considerat un afrodiziac natural pentru bărbați, și-a dus mâna la frunte și a spus: „De aceea am șapte copii; tatăl tău nu mă lăsa niciodată în pace."

**Practica de astăzi:** *Încearcă astăzi trei parfumuri diferite pentru a vedea care dintre acestea te calmează și care te energizează.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 214

## Înconjoară-te de oameni care emană energie pozitivă

*Oamenii sunt contagioși*. Ai fost vreodată la un picnic de vară care a fost distrus de o invazie de furnici? Poate că erai extrem de binedispus până când ai găsit furnici în mâncare, ceea ce ți-a distrus starea de spirit. Același lucru se poate întâmpla și în cazul persoanelor negative. Poate că te simți bine când intri într-o încăpere, dar ești apoi asaltat de ANT-urile acestor oameni. Foarte curând, ANT-urile lor îți vor infesta mintea și îți vor distruge buna dispoziție. Oamenii care te înconjoară influențează modul în care te simți, așa că este important să fii înconjurat de oameni pozitivi.

Fă o evaluare rapidă a rețelei tale sociale – familie, prieteni, colegi de muncă și așa mai departe. Sunt persoane pozitive care te sprijină și îți sporesc încrederea? Sau se concentrează pe aspectele negative și te fac să te simți ca și cum nu ești suficient de bun? Fă un efort pentru a-ți petrece mai mult timp cu persoanele care îți oferă o stare de bine și dedică mai puțin timp celor care te fac să te simți nefericit.

Când eram în anul doi de liceu, am decis să urmez facultatea de Medicină. Eram în echipa de dezbateri și i-am spus antrenoarei planul meu. Ea mi-a spus că fratele ei nu reușise să intre la Medicină, „iar el era mult mai inteligent decât tine".

Descurajat, i-am spus tatei ce-mi zisese aceasta. El a clătinat din cap și mi-a spus: „Ascultă, poți să faci orice îți propui. Și, dacă aș fi în locul tău, nu mi-aș petrece prea mult timp cu antrenoarea aia."

**Practica de astăzi:** *Notează cele cinci persoane cu care îți petreci cel mai mult timp. Pe o scală de la 1 la 10, evaluează cât de pozitive sau negative sunt acestea (1 fiind foarte negativ). Adună apoi scorul și împarte-l la 5. Vezi dacă acest număr corespunde cu starea ta de spirit dacă ai evaluat-o pe o scală de la 1 la 10.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 215

## Conștientizează importanța contactului fizic

*Atingerea fizică este esențială pentru viața în sine.* În cadrul unui experiment inuman din anii 1200, împăratul german Frederic al II-lea a fost curios să afle de unde provenea limbajul și ce limbă ar fi vorbit copiii dacă ar fi crescut fără să audă vreodată pe cineva vorbind. Un călugăr din timpul domniei lui Frederik a scris că împăratul a luat un grup de copii de la părinții lor și a însărcinat câteva doici să aibă grijă de aceștia, dar fără să interacționeze cu ei, cu excepția acțiunilor necesare pentru a-i hrăni și a-i spăla. Aceștia nu au primit nicio atingere fizică sau cuvinte de orice fel. Nou-născuții nu au învățat niciodată să vorbească, pentru că au murit cu toții. Un studiu mai modern și mai uman a fost realizat la începutul acestui secol cu orfani din România, care fuseseră privați de atingere și de relații timp de mulți ani. Creierele copiilor respectivi au fost scanate și s-a constatat că acestea prezintă o activitate generală scăzută.

Legătura dintre părinte și bebeluș, creată prin atingere fizică precum ținerea în brațe, îmbrățișarea și gânguritul, este necesară pentru crearea unei conexiuni și pentru dezvoltarea creierului. Această interacțiune fizică oferă plăcerea, iubirea, încrederea și siguranța necesare pentru ca bebelușul să își formeze căi limbice (emoționale) sănătoase. Aceste căi limbice ajută apoi la continuarea dezvoltării conexiunii dintre părinte și copil. Fără afecțiune fizică, un sugar se simte singur și nesigur și devine iritabil și apatic. Centrul său emoțional nu se poate dezvolta într-un mod sănătos, ceea ce duce la o incapacitate de a avea încredere în alte persoane sau de a se conecta cu acestea.

Și adulții au nevoie de afecțiune. Pentru a dezvolta o conexiune strânsă, cuplurile trebuie să aibă contact vizual regulat și să se atingă reciproc în moduri afectuoase (îmbrățișări, sărutări ș.a.m.d.). Ambele persoane trebuie să fie implicate; conexiunea nu se formează dacă o singură persoană oferă afecțiune. Expresiile fizice ale iubirii trebuie să fie reciproce; dacă acest lucru nu se întâmplă, persoana afectuoasă se va simți rănită și respinsă, ceea ce va dăuna conexiunii dintre cei doi. Atingerea sănătoasă face parte din umanitatea noastră. Nu permite culturii noastre ostile, litigioase și speriate de pandemie să te țină departe de persoanele dragi. Îmbrățișează-ți



Scanat cu CamScanner

frecvent copiii, soția/soțul și pe cei pe care îi iubești. Creierul tău emoțional îți va mulțumi.

**Practica de astăzi:** *Cât de des atingi persoanele din jurul tău? Crește-ți astăzi nivelul de atingere într-o manieră sănătoasă. Dacă îți este greu să faci acest lucru, mergi la un masaj.*

## ZIUA 216

# Creează un playlist pentru îmbunătățirea stării de spirit

*Muzica poate să liniștească, să inspire, să îmbunătățească starea de spirit și concentrarea.* Muzica este importantă în toate culturile de pe Pământ, cu origini străvechi care se întind pe o perioadă de 250 000 de ani sau mai mult. După ce au evaluat peste 800 de persoane, cercetătorii au descoperit că oamenii ascultă muzică pentru a-și regla energia și starea de spirit, pentru a dobândi autocunoaștere și pentru a-și îmbunătăți relațiile sociale. Muzica oferă consolidare socială – gândește-te la cântecele despre muncă și război, la cântecele de leagăn și imnurile naționale. În cartea sa *The Secret Language of the Heart*, Barry Goldstein a scris despre modul în care muzica afectează creierul:

> Muzica stimulează emoțiile prin intermediul unor circuite cerebrale specifice... [și] oxitocina, „hormonul îmbrățișării"... poate fi eliberată [ceea ce duce la îmbunătățirea conexiunii, a încrederii și a relațiilor]... Ascultarea muzicii poate crea emoții puternice, ceea ce crește cantitatea de dopamină, un neurotransmițător specific care este produs în creier și ajută la controlarea centrilor de recompensă și plăcere ai creierului... Muzica a fost folosită pentru a ajuta pacienții cu leziuni cerebrale grave să-și aducă aminte evenimente personale. Muzica i-a ajutat pe pacienți să se reconecteze cu amintiri pe care nu le puteau accesa anterior.

Conform conceptului de antrenare, care înseamnă că creierul tău captează ritmul din mediul înconjurător, poți să-ți manipulezi mintea cu ajutorul muzicii pe care o alegi. Creează-ți un playlist pentru a-ți îmbunătăți rapid starea de spirit. Cercetările arată că poate fi foarte eficient să începi cu melodiile care îți plac. Iată zece sugestii bazate pe cercetări:

„Sonata pentru două piane în D major (K. 448)", Mozart

„Clair de lune", Debussy



Scanat cu CamScanner

„Adagio pentru coarde", Samuel Barber

„Sonata pentru pian și orchestră nr.17 în re minor (Furtuna)", Beethoven

„Weightless", Marconi Union

„Good Vibrations", The Beach Boys

„Don't Stop Me Now", Queen

„Uptown Girl", Billy Joel

„Dancing Queen", Abba

„Walking on Sunshine", Katrina and the Waves

---

**Practica de astăzi:** *Creează-ți propriul playlist pentru îmbunătățirea stării de spirit.*

## ZIUA 217

# Imagini de ancorare

*Treizeci la sută din creier sunt dedicate vederii.* Cel mai bun mod de a perpetua invidia creierului și de a menține sănătatea acestuia este să pui imagini și mesaje de reamintire acolo unde le poți vedea. Și eu fac acest lucru. Țin la vedere fotografiile persoanelor pe care le iubesc cel mai mult (Tana, copiii și nepoții mei) pentru a-mi aminti în fiecare zi care este cea mai mare motivație a mea de a avea un creier sănătos. Anumite imagini „de ancorare" îmi reamintesc mereu *motivul* principal pentru care vreau să am un creier mai bun.

Una dintre aceste fotografii este a nepoatei mele, Emmy. Ea s-a născut cu un sindrom rar, ce face ca o parte dintre cromozomi să îi lipsească. Acesta produce crize severe de epilepsie și boli de inimă și inhibă dezvoltarea creierului. Într-o zi, pe când era doar un bebeluș, a avut 160 de convulsii. Prin faptul că-mi păstrez creierul sănătos, pot să le ajut pe Emmy și pe fiica mea, Breanne, cât mai mult posibil. Dacă îmi neglijez propria sănătate, nu pot să fiu alături de persoanele dragi așa cum mi-aș dori. Scopul meu este să fiu un exemplu pentru familia mea mult timp de acum înainte, astfel încât să nu fie niciodată nevoiți să aibă grijă de mine. Un creier sănătos îmi permite să fac acest lucru. Privesc mereu fotografiile cu familia mea pentru a mă asigura că nu uit



Scanat cu CamScanner

cât de importantă este sănătatea creierului. Sfătuiesc pe toată lumea să procedeze la fel.



**Practica de astăzi:** *Care ar fi o imagine de ancorare motivantă pentru tine? Pune-o într-un loc vizibil pentru a-ți aminti de ce trebuie să fii sănătos.*

## ZIUA 218

# Formarea prejudecăților pozitive

*De la boala mintală la sănătatea mintală.* „Părintele psihologiei pozitivității", dr. Martin Seligman, m-a influențat de-a lungul anilor. Atunci când a fost ales președinte al Asociației Americane de Psihologie în 1996, acesta a adunat laolaltă 12 psihologi de frunte și le-a cerut să îl ajute să formuleze un plan pentru a muta atenția disciplinei psihologiei de pe tratarea bolilor mintale și a o îndrepta către dezvoltarea umană. Timp de mulți ani, psihologia a urmat modelul patologic – tratând persoanele cu probleme mintale și psihopatologice. În graba lor de a face ceva pentru a soluționa problemele de sănătate mintală, psihologilor nu le-a trecut niciodată prin cap să dezvolte intervenții pozitive care să îi facă pe oameni mai fericiți. Acesta a fost lucrul care i-a determinat pe dr. Seligman și pe alți psihologi de frunte să creeze o strategie pe care au numit-o „psihologie pozitivă" și care a mutat accentul intervențiilor de la probleme la soluții.

Aceștia au stabilit că psihologia pozitivă avea cinci aspecte cheie:

1. Psihologia pozitivă ne ajută să privim viața cu optimism.



Scanat cu CamScanner

2. Psihologia pozitivă ne permite să apreciem prezentul.
3. Psihologia pozitivă ne permite să acceptăm și să ne împăcăm cu trecutul.
4. Psihologia pozitivă ne ajută să fim mai recunoscători și mai iertători.
5. Psihologia pozitivă ne ajută să privim dincolo de plăcerile de moment și de durerile vieții.

Cercetările au arătat numeroase beneficii ale practicării psihologiei pozitive, inclusiv creșterea stimei de sine, îmbunătățirea relațiilor și o perspectivă mai bună asupra vieții. În următoarele zile, o să discut despre unele dintre tehnicile mele preferatele din psihologia pozitivă.

**Practica de astăzi:** *Cum s-ar schimba viața ta dacă ai fi mai pozitiv?*

## ZIUA 219

# Începe fiecare zi cu „Astăzi o să fie o zi minunată"

*Obiceiurile sunt importante. Acestea îți controlează viața.* Dezvoltă-ți obiceiul de a-ți începe fiecare dimineață spunând: „Astăzi o să fie o zi minunată." Direcția în care îți îndrepți atenția determină modul în care te simți. Dacă vrei să te simți mai fericit, concentrează-te asupra a ceea ce te entuziasmează, ceea ce îți place, ceea ce îți dorești, ceea ce speri și ceea ce te face fericit, nu asupra aspectelor negative. Le recomand familiilor să facă acest lucru împreună în timp ce își trezesc copiii sau mănâncă micul-dejun. Îmi place atât de mult acest exercițiu, încât este printre primele lucruri pe care le fac în fiecare dimineață.

„Astăzi o să fie o zi minunată" poate suna excesiv de optimist, mai ales în perioade precum cea a pandemiei, când mii de oameni mureau din cauza COVID-19 sau proprietarii de restaurante erau nevoiți să își închidă afacerile. Sufeream pentru acele familii afectate personal de coronavirus (inclusiv a mea), dar negativismul nu ajută pe nimeni. Aveam multe de făcut la clinicile noastre ajutându-i pe oameni cu anxietatea, depresia și gândurile suicidale tot mai frecvente.



Scanat cu CamScanner

Dacă spui „Astăzi o să fie o zi minunată", o să-ţi protejezi şi direcţionezi mintea pentru a vedea aspectele pozitive, nu doar pe cele negative. Acest lucru m-a ajutat să fac sute de sesiuni live de chat pe reţelele de socializare în timpul pandemiei, încurajându-i pe pacienţii şi pe urmăritorii noştri.

Un alt motiv pentru care recomand această practică este pentru că plantează sămânţa optimismului în solul vieţii cotidiene. Persoanele sănătoase caută aspectele pozitive ce pot decurge dintr-o situaţie, nu doar pe cele negative. Unul dintre citatele mele favorite este este adesea atribuit în mod eronat lui Winston Churchill, prim-ministrul Marii Britanii în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial: „Un pesimist vede dificultatea în orice oportunitate; un optimist vede oportunitatea în orice dificultate."

**Practica de astăzi:** *Timp de un an (şi poate pentru tot restul vieţii tale), începe-ţi fiecare zi spunând: „Astăzi o să fie o zi minunată!" Notează afirmaţia pe o foaie de hârtie şi pune-o în baie pentru a nu uita să faci acest lucru.*

## ZIUA 220

# Încheie fiecare zi cu „Ce a mers bine astăzi?"

*Adormi în fiecare seară într-un manieră voit pozitivă.* La sfârşitul zilei, notează sau meditează la întrebarea: *Ce a mers bine astăzi?* Astfel, visele tale o să fie mai pozitive, oferindu-ţi un somn mai bun. Cercetările au arătat că persoanele care au făcut acest exerciţiu au fost mai fericite şi mai puţin deprimate la monitorizările de o lună şi de şase luni. S-a constatat că acest exerciţiu simplu îi ajută pe oamenii care au slujbe stresante să dezvolte emoţii mai pozitive.

Îmi place să fac acest exerciţiu în fiecare seară, pentru că mă ajută să-mi aduc aminte de minunatele momente pe care le-aş fi putut uita din cauza vieţii mele ocupate. Am făcut acest exerciţiu chiar şi în noaptea de după moartea tatălui meu şi, în mod surprinzător, au existat multe lucruri care au mers bine în acea zi. Am primit multe mesaje pline de dragoste, eu şi fraţii mei ne-am mobilizat pentru a-i fi alături mamei, iar soţia mea, Tana, m-a susţinut în fiecare moment. Faptul că am



Scanat cu CamScanner

încheiat ziua concentrându-mă asupra acestor lucruri mi-a ridicat moralul și m-a ajutat să adorm liniștit.

Gândește-te la acest exercițiu de noapte ca la o trecere personală în revistă a celor mai importante momente, asemănătoare cu rezumatele sportive zilnice de la televizor. Ia în considerare posibilitatea de a nota cele mai importante momente ale zilei într-un jurnal – ca un soi de jurnal al recunoștinței – și citește-l la finalul fiecărei luni și la sfârșitul anului. Reflectarea asupra tuturor lucrurilor uimitoare care s-au întâmplat în viața ta poate avea un efect pozitiv semnificativ asupra încrederii în sine, perspectivei și sentimentului de împlinire.

**Practica de astăzi:** *Când te duci la culcare în seara asta (și poate pentru tot restul vieții tale), întreabă-te: ce a mers bine astăzi? Notează întrebarea pe o foaie de hârtie și pune-o lângă pat pentru a nu uita să faci acest lucru.*

## ZIUA 221

# Caută micromomente de fericire

*Marea fericire provine adesea din momentele mărunte.* Fericirea nu trebuie să fie ceva „măreț" sau „ieșit din comun". Fericirea care provine din momentele mărunte poate fi, de fapt, mai valoroasă decât momentele importante precum ziua ta de naștere, o ceremonie de absolvire sau o petrecere. Obișnuiește-te să cauți și să găsești micromomente de fericire pe parcursul zilei. Acest lucru îți va antrena creierul să aibă o prejudecată pozitivă. Ține un jurnal sau folosește aplicația de notițe de pe telefon pentru a nota aceste micromomente pe parcursul zilei. Recitește-le apoi la sfârșitul zilei pentru a te asigura că nu pierzi din vedere lucrurile mărunte care te ajută să fii fericit. Atunci când acorzi cu adevărat atenție acestor micromomente, ele pot avea un impact important asupra substanțelor chimice caracteristice fericirii și atitudinii pozitive. „Căutați și veți găsi" (Matei 7:7).

Iată câteva exemple de micromomente pe care pacienții mele mi le-au împărtășit:

Să-mi văd copilul zâmbind

Să observ cum frunzele își schimbă culoarea

Să aud prima notă a cântecului meu preferat la radio



Scanat cu CamScanner

Momentul în care mă scufund sub apă în piscină
Mirosul pe care îl simt atunci când încep să gătesc
Sunetul muzicii live la începutul unui concert
Să merg către pista de decolare la începutul unui vacanțe
Să țin o umbrelă în timpul unei furtuni
Să termin un puzzle
Să mă uit la serialul meu preferat
Să ascult un podcast interesant
Să apăs butonul „cumpără" pentru biletele de avion pentru următoarea mea vacanță
Să-mi mângâi câinele; se uită la mine cu ochi mari
Să zăresc bufnița care îmi vizitează curtea
Să îmi țin soțul/soția de mână
Să aud pe cineva râzând
Să primesc un „bravo" de la șeful meu
Să îmi văd prietenii atunci când ajung pe terenul de tenis
Să conduc până într-un loc pitoresc și să privesc apusul soarelui

**Practica de astăzi:** *Notează astăzi cinci micromomente de fericire.*

## ZIUA 222

# Întrerupe momentele de nefericire inutilă

*Cum gândești, așa te simți. Cum te simți, așa te comporți. Cum te comporți, așa ai.* Am învățat această strategie de la prietenul meu Joseph McClenton III, un orator minunat care predă adesea la seminarele lui Tony Robbins. Joseph spune că, atunci când apar momente de nefericire inutilă, el urmează un proces simplu, în patru pași, pentru a reveni pe drumul cel bun:

1. **Simte-te rău în mod intenționat.** Petrece-ți câteva secunde simțindu-te rău. Lasă-te cuprins de emoții negative. Sună ciudat, nu-i așa? Dar câteva secunde pot fi de ajutor pentru că, dacă știi cum să te faci să te simți rău, poți, de asemenea, să decizi să pui capăt acestui lucru.



Scanat cu CamScanner

2. **Întrerupe tiparul.** Dacă sentimentele negative sunt inutile, aşa cum se întâmplă de obicei, întrerupe-le. După ce te antrenezi să te simţi rău, spune „Stop", ridică-te în picioare şi respiră adânc de trei ori. Actul fizic de a te ridica în picioare, creând astfel o distragere fizică a atenţiei, şi de a te concentra deliberat asupra respiraţiei, întrerupe tiparul de a te simţi rău.
3. **Concentrează-te în mod deliberat asupra amintirilor fericite.** Umple golul cu amintiri fericite, astfel încât să te simţi în mod deliberat mai bine. Le cer tuturor pacienţilor mei să noteze între 10 şi 20 dintre cele mai fericite amintiri din viaţa lor. Concentrează-te pe una dintre aceste amintiri frumoase până când te simţi cu adevărat fericit sau bucuros. Imaginează-ţi amintirea cu toate simţurile: vezi ce se află acolo, auzi orice sunet, simte senzaţiile şi miroase şi gustă ceea ce se află în aer. Fă acest lucru timp de câteva minute, până când poţi simţi amintirea în sufletul tău.
4. **Sărbătoreşte.** În sfârşit, integrează sentimentul plăcut în sistemul tău nervos, sărbătorindu-ţi capacitatea de a întrerupe momentele de nefericire inutilă. Lui McClendon îi place să strângă din pumn, să zâmbească şi să spună „Da!" Mie îmi place să ridic braţele aşa cum a făcut-o Kobe Bryant la sfârşitul unui meci al echipei Lakers, când a reuşit o aruncare câştigătoare de trei puncte. Sărbătorirea este esenţială pentru a face ca noile obiceiuri să dăinuie.

Dacă te simţi rău, treci prin acest proces simplu şi începe să dobândeşti control asupra propriei fericiri.

---

**Practica de astăzi:** *Întrerupe un moment de nefericire inutilă folosind aceşti patru paşi.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 223

# Recunoștință și apreciere

*Direcționează-ți atenția către lucrurile pentru care ești recunoscător și creierul tău va funcționa mai bine.* Am lucrat cu psihologul Noelle Nelson pentru a studia efectele recunoștinței și aprecierii asupra creierului. Ca parte a elaborării cărții *The Power of Appreciation*, ea și-a scanat creierul de două ori. Înainte de prima scanare SPECT, aceasta și-a petrecut o jumătate de oră gândindu-se la toate lucrurile din viața ei pentru care e recunoscătoare, ceea ce ea numește „meditația aprecierii". Această scanare a arătat o activitate sănătoasă și uniformă în tot creierul său. Pentru cea de-a doua scanare SPECT, și-a petrecut timpul meditând la tot ceea ce era în neregulă în viața ei sau se temea că putea să se întâmple. Nu a dat înapoi deloc: „Dacă mi se îmbolnăvește câinele, nu aș putea să merg la muncă pentru că ar trebui să stau acasă și să am grijă de el. Dar dacă nu aș merge la muncă, mi-aș pierde slujba. Dacă mi-aș pierde slujba, nu aș avea suficienți bani ca să îmi duc câinele la veterinar și probabil că ar muri. Dacă mi-ar muri câinele, aș fi atât de deprimată încât tot nu m-aș putea întoarce la muncă. Apoi mi-aș pierde casa și aș ajunge pe străzi."

RECUNOSCĂTOR TEMĂTOR



Scanarea de după ce s-a concentrat pe cele mai mari temeri ale sale a relevat mai multe zone cu activitate scăzută: cerebelul (care coordonează gândurile și abilitățile motorii), lobii temporali (care stochează amintirile și imaginile) și cortexul prefrontal (care ajută la luarea deciziilor și la autocontrol).

Gândurile negative îți schimbă creierul în rău, dar concentrarea pe apreciere te face să fii recunoscător pentru creierul tău. Am folosit



Scanat cu CamScanner

acest exercițiu de „meditație a aprecierii" cu pacienți depresivi pentru a-i ajuta să se însănătoșească mai repede. Mai multe studii arată că persoanele care își exprimă frecvent recunoștința și aprecierea sunt mai sănătoase și mai optimiste, reușesc să-și atingă obiectivele, se simt mai bine și devin mai utile. Medicii care se străduiesc în mod deliberat să fie recunoscători pun mai des diagnosticele corecte.

Practica de astăzi: *Enumeră cinci lucruri pentru care ești recunoscător. Apoi mai adaugă alte cinci. Notarea acestora te ajută să ți le întipărești în creier.*

## ZIUA 224

## Acte aleatorii de bunătate

*Bunătatea ajută creierul să funcționeze mai bine.* Poate bunătatea față de alte persoane să provoace o schimbare semnificativă în nivelul tău de fericire? Psihologul Sonja Lyubomirsky, de la Universitatea California-Riverside, a decis să testeze această întrebare în cadrul unui studiu controlat în care le-a cerut studenților să efectueze săptămânal cinci acte aleatorii de bunătate la alegere; acestea puteau să varieze de la a cumpăra mâncare pentru o persoană fără adăpost, până la a ajuta un frate mai mic cu temele pentru școală. Studenții au raportat niveluri mai ridicate de fericire prin comparație cu grupul de control, iar cei care au efectuat toate cele cinci acte de bunătate într-o singură zi se simțeau cel mai bine dintre toți la sfârșitul perioadei de studiu de șase săptămâni. Înainte de asta, alte studii constataseră că oamenii altruiști tind să fie fericiți, dar dr. Lyubomirsky a stabilit că faptele bune sunt o cauză directă a creșterii stării de bine și pot diminua simptomele depresive.

Într-un alt studiu, cercetătorii de la Universitatea Winsconsin-Madison au descoperit că bunătatea umană poate fi învățată și poate schimba modul în care funcționează creierul. Helen Weng și colegii săi au antrenat tineri adulți în meditația pentru compasiune, astfel încât să sporească sentimentele de empatie și compasiune față de persoanele care sunt stresate și suferă. Participanții s-au concentrat asupra unui moment în care altcineva suferise și apoi s-au rugat ca suferința persoanei respective să fie alinată. Ei au repetat fraze care să îi ajute să se concentreze pe sentimentele de compasiune,

cum ar fi: „Fie ca tu să fii liber de suferință." Participanții la studiu au ales mai întâi o persoană asupra căreia era mai simplu să practice compasiunea, cum ar fi membrii familiei sau un prieten. Au exersat apoi extinderea sentimentelor de compasiune către un străin și chiar către ei înșiși. În cele din urmă, au fost antrenați să extindă aceste sentimente către o „persoană dificilă" din viața lor.

Dr. Weng a afirmat: „Este asemenea unui antrenament cu greutăți. Utilizând această abordare sistematică, am constatat că oamenii pot de fapt să-și dezvolte «mușchiul» compasiunii și să răspundă la suferința celorlalți cu grijă și dorința de a ajuta." Unele studii de imagistică cerebrală au descoperit că antrenarea compasiunii stimulează funcționarea în mai multe zone ale creierului, inclusiv cortexul prefrontal, care este implicat în empatie.

**Practica de astăzi:** *Față de câte persoane poți da astăzi dovadă de un mic act de bunătate?*

## ZIUA 225

## Mulțumesc, următorul

*Simte recunoștință pentru trecut, privește înainte spre viitor.*
Când am auzit pentru prima dată cântecul Arianei Grande „thank u, next", i-am trimis un mesaj. Noi doi lucraserăm împreună la un proiect special.

„Am o poveste amuzantă despre *thank u, next*, când ai timp."

Ea mi-a răspuns: „Abia aștept să o aud!"

I-am spus: „*thank u, next* este un concept foarte bun de sănătate mintală. L-am explicat astăzi echipei mele executive. Este sănătate mintală rezumată în trei cuvinte. *Thank u* („Mulțumesc") – te uiți spre trecut cu recunoștință, chiar dacă lucrurile nu au mers așa cum ți-ai fi dorit". Cântecul era despre fostele ei relații nepotrivite. „*Next* („Următorul") – privești înainte către ceea ce îți dorești pentru viitor. Este vorba despre a privi înainte, în loc să rămâi blocat într-un trecut plin de regrete. Fii recunoscător pentru experiențele tale, apoi mergi mai departe. Le-a plăcut la nebunie".

Ea a răspuns prin mesaj: „Sunt onorată. Este adevărat. Nu poți fi prizonierul propriului trecut. Este o muncă grea."



Scanat cu CamScanner

Ariana a muncit mult la acest concept. Așa cum știe întreaga lume, pe 22 mai 2017, un atentator sinucigaș a detonat o bombă artizanală cu șrapnel în timp ce oamenii părăseau arena din Manchester, Anglia, după unul dintre concertele ei. Douăzeci și trei de oameni au murit, inclusiv atacatorul, și 1 017 au fost răniți, unii dintre ei fiind copii. Acest lucru i-a frânt inima și i-a provocat traume emoționale importante. La câteva ore de la atentat, ea a postat: „sunt distrusă. din adâncul sufletului meu, îmi pare atât de rău. nu am cuvinte". La 26 mai, ea a anunțat un concert de binefacere pentru victimele atacului și pentru Crucea Roșie din Marea Britanie. Concertul a avut loc pe 4 iunie, la doar 13 zile de la atentat, și a fost difuzat în direct pe BBC One. Artistei i s-au alăturat Miley Cyrus, Justin Bieber, Katy Perry, Chris Martin, Pharrell Williams și mulți alții.

De atunci sunt fanul ei.

**Practica de astăzi:** *Alege o experiență dificilă din trecut pe care o poți privi acum cu recunoștință și un lucru din viitor pe care îl aștepți cu nerăbdare.*

## ZIUA 226

# Concentrează-te pe atuurile și pe realizările tale

*O calitate esențială a intervențiilor psihologice pozitive este concentrarea pe ceea ce merge bine, nu pe ceea ce merge rău.* Am avut odată ca pacientă o artistă care a vândut mai mult de 400 milioane de discuri. Aceasta trecea printr-o perioadă de depresie și se concentra asupra tuturor lucrurilor care mergeau rău în viața ei, inclusiv asupra unui articol apărut cu 40 de ani în urmă într-o publicație rock-n-roll care îi critica stilul muzical. În ciuda faimei și banilor ei, nu avea capacitatea de a-și gestiona mintea. Tema pe care i-am dat-o a fost să meargă acasă și să scrie o listă cu realizările și atuurile ei. Lista ne-a făcut pe amândoi să zâmbim și a contribuit la vindecarea sa.

Dr. Seligman a participat la un studiu din 2005 care a demonstrat că intervențiile bazate pe atuuri au sporit în mod eficient fericirea și au diminuat simptomele depresive după doar o lună. Care



Scanat cu CamScanner

sunt cinci lucruri la care te pricepi? Dacă nu ești sigur, gândește-te care sunt cele cinci lucruri la care spun prietenii tăi că te pricepi. După ce ai notat ceva, gândește-te la modalități prin care poți folosi acele atribute în viața de zi cu zi. De exemplu, poate că ai crescut într-o casă bilingvă și cunoști o altă limbă. Ai putea să folosești mai bine această abilitate în cariera ta? Același lucru este valabil și pentru expertiza în domeniul calculatoarelor, abilitatea de a găti, capacitatea de a conduce echipe. Competențele tale personale pot deveni cele mai importante atuuri.

Pune, de asemenea, accentul pe realizările tale. Ce ai realizat? Când i-am pus această întrebare unuia dintre pacienții mei, el a răspuns: „Nu pot să păstrez o relație." Fusese căsătorit de 11 ori. Folosind antrenamentul prejudecății pozitive, am reformulat situația pentru a-i arăta că se pricepea foarte bine să înceapă relații și să determine femeile să se îndrăgostească de el. Urma să lucrăm la modul în care putea face relațiile să dăinuie. Am observat ceea ce mergea bine și apoi ne-am concentrat pe ceea ce putea fi îmbunătățit.

**Practica de astăzi:** *Tu ce ai realizat? Notează pe o hârtie. Uită-te la ceea ce ai scris. Eu păstrez un fișier în telefon meu cu „evenimentele interesante" la care am participat sau pe care le-am organizat și mă uit la el ori de câte ori mă simt deprimat.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 227

# O meditație simplă de 12 minute pentru a-ți schimba creierul

*Atât de simplu, dar atât de eficient.* Cercetările arată că meditația și rugăciunea reduc stresul și îmbunătățesc funcționarea creierului. Clinicile Amen au realizat un studiu SPECT, sponsorizat de către Fundația pentru Prevenirea și Cercetarea Bolii Alzheimer din SUA, asupra meditației. Am examinat cu precădere Kirtan Kriya, care este folosită în yoga




Kundalini. Am făcut scanări în două zile diferite: Ziua 1 – participanților li s-a permis să se gândească la orice; Ziua 2 – aceștia au participat la o sesiune de meditație. În timpul meditației, participanții au recitat următoarele cinci sunete primare: „saa", „taa", „naa", „maa", (segmentul „aa" de la sfârșitul fiecărui sunet este considerat cel de-al cincilea). Aceștia au coordonat fiecare sunet cu mișcări specifice ale degetelor de la ambele mâini. Procezi astfel: scandezi sunetul „saa" în timp ce-ți atingi degetele arătătoare cu degetele mari; scandezi sunetul „taa" în timp ce-ți atingi degetele mijlocii cu degetele mari; scandezi sunetul „naa" în timp ce-ți atingi degetele inelare cu degetele mari; și scandezi sunetul „maa" în timp ce-ți atingi degetele mici cu degetele mari. Ei au repetat scandările și mișcările timp de două minute în șoaptă, timp de patru minute în tăcere, timp de două minute în șoaptă și timp de două minute cu voce tare.

Scanările SPECT efectuate după meditație au evidențiat o activitate mai scăzută în lobii parietali stângi, care se ocupă de simțuri, percepție și direcție. Unele persoane cred că acest rezultat indică o conștientizare mai scăzută asupra timpului și a spațiului. Fluxul sangvin din cortexul prefrontal era semnificativ mai mare decât în cazul scanărilor inițiale, ceea ce indică faptul că meditația a activat această parte a creierului. Rezultatele au evidențiat, de asemenea, un



Scanat cu CamScanner

nivel ridicat de flux sangvin într-o zonă asociată cu spiritualitatea – lobul temporal drept.

Studiile au arătat că meditația îmbunătățește, de asemenea, atenția și planificarea, reduce depresia și anxietatea, scade somnolența și protejează creierul de declinul cognitiv asociat cu procesul natural de îmbătrânire. Într-un studiu de la UCLA, s-a constatat că hipocampul este semnificativ mai mare la persoanele care meditează în mod regulat. Cercetările atrag, de asemenea, atenția asupra creșterii în grosime a cortexului prefrontal, precum și a altor regiuni ale creierului. S-a demonstrat că meditația ajută la pierderea în greutate și la reducerea tensiunii musculare și are ca rezultat o piele mai întinsă.

**Practica de astăzi:** *Astăzi, petrece 10-15 minute în meditație sau rugăciune.*

## ZIUA 228

# Obiceiuri mărunte pentru traume și doliu

*Dezvoltă obiceiuri care să te ajute să te simți mai bine rapid și pentru o perioadă îndelungată.* Fiecare dintre aceste obiceiuri necesită doar câteva minute. Ele sunt ancorate în ceea ce faci, gândești sau simți, astfel încât cresc șansele de a deveni automate.

1. Ori de câte ori mă simt supărat, îmi încrucișez brațele și mă mângâi de la umeri și până în partea inferioară a antebrațelor (acest lucru îmi stimulează ambele părți ale creierului și are un efect de calmare asupra minții mele) timp de un minut.
2. Atunci când simt că urmează să fiu cuprins de un val de amintiri traumatice sau de durere, mă observ pe mine însumi, îmi notez toate gândurile negative care îmi vin în minte și le contest.
3. Atunci când îmi rămân blocate în minte amintiri dureroase din trecut, scriu despre ele din perspectiva unui adult, ceea ce poate opri gândurile din a mi se învârti în cap.
4. Atunci când mă simt anxios, respir diafragmatic de cinci ori pentru a mă calma.



Scanat cu CamScanner

5. Atunci când amintirile unui eveniment traumatic ies la suprafață, mă întreb ce anume gândesc sau simt. Mă întorc apoi în timp, până la primul moment în care îmi amintesc să fi gândit sau simțit acele lucruri, pentru a vedea dacă trecutul îmi infestează prezentul. Dacă așa stau lucrurile, îmi spun: „Asta a fost atunci, iar asta este acum."
6. Atunci când vine ziua de naștere a unei persoane dragi care a murit (sau o altă aniversare), rememorez amintirile fericite și sunt recunoscător pentru timpul petrecut împreună.
7. Atunci când mă simt supărat sau singur, sun un prieten și îi cer sprijinul.

**Practica de astăzi:** *Alege unul sau mai multe obiceiuri mărunte pe care să le introduci în viața ta atunci când te confrunți cu suferința sau trauma.*

## ZIUA 229

## Tina, o războinică a creierului: Un creier mai bun, o afacere mai bună

*Atunci când creierul tău se îmbunătățește, la fel se întâmplă și cu afacerea ta.* Majoritatea oamenilor știu intuitiv că, prin comportamente negative, îmbătrânim mai repede. Vedem acest lucru în cazul pielii fumătorilor, a aspectului unui dependent de metamfetamină sau a funcțiilor cognitive diminuate ale persoanelor care suferă de alcoolism. Din păcate, din experiența mea am observat că majoritatea oamenilor nu știu nimic despre modul în care sănătatea lor fizică le afectează sănătatea cognitivă și pe cea mintală. De exemplu, am realizat un proiect fascinant cu un grup de femei de afaceri. Una dintre acestea, Tina, se confrunta cu depresia, obezitatea și cu un diabet neținut sub control. Scanarea SPECT a creierului ei arăta îngrozitor.

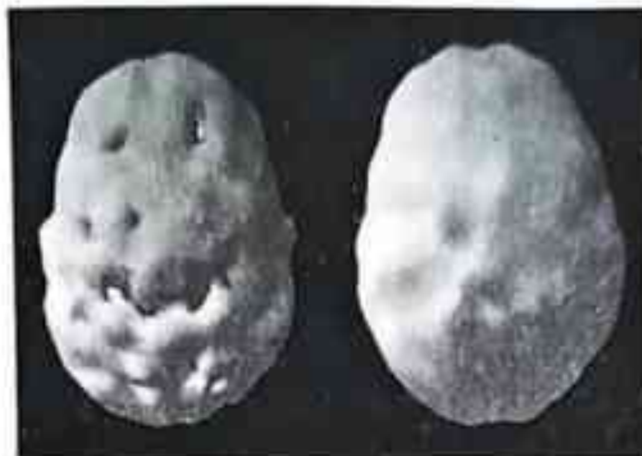
Tina mi-a spus că fusese diagnosticată cu diabet cu câțiva ani în urmă, dar nu avusese timp să se ocupe de sănătatea ei. Se gândea că avea să reușească să facă la un moment dat acest lucru. Tina, la fel ca majoritatea oamenilor, nu știa că diabetul cauzează leziuni cerebrale. Acesta deteriorează vasele de sânge, inclusiv pe cele din creier,



Scanat cu CamScanner

și dublează riscul pentru boala Alzheimer. Obezitatea reprezintă, de asemenea, un factor de risc pentru 30 de boli medicale. Depresia poate fi cauzată de diabetul nețiunut sub control și de obezitate.

ÎNAINTE DUPĂ



M-am uitat la Tina și i-am spus: „Nimic din viața ta nu va merge bine, mai ales afacerea ta, dacă nu ai un creier sănătos. Problemele tale de sănătate fizică reprezintă o urgență pentru creier. Este esențial să îți ții sub control greutatea și diabetul, mai ales că, atunci când vei face asta, starea ta de spirit se va îmbunătăți la rândul său." De când am început să lucrăm împreună, Tina a slăbit 18 kilograme, diabetul ei este ținut sub control, starea ei de spirit s-a îmbunătățit, iar ea arată și se simte mult mai tânără. În plus, afacerea ei s-a îmbunătățit substanțial datorită concentrării, energiei și judecății sale mai bune.

**Practica de astăzi:** *Află dacă ai probleme de sănătate care îți afectează creierul. Dacă da, ia măsuri pentru a le rezolva cât mai curând posibil.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 230

# Îți petreci timp cu prietenii sau cu complicii?

*Cel mai rapid mod de a te însănătoși este să găsești cele mai sănătoase persoane pe care le agreezi și să-ți petreci cât mai mult timp în preajma lor.* Însănătoșirea este un sport de echipă. Este posibil să simți că parcurgi singur acest proces, dar oamenii din jurul tău joacă un rol important în abilitatea ta de a-ți atinge obiectivele, chiar dacă nu îți dai seama de acest lucru. Le spun pacienților mei să se gândească la oamenii din viața lor fie ca la prieteni, fie ca la complici.

Prietenii sunt majoretele, antrenorii și modelele care încurajează obiceiurile sănătoase și te ajută să te menții pe drumul cel bun. Petrece cât mai mult timp posibil cu aceste persoane. Acești prieteni îți sporesc șansele de reușită cu până la 40%, în special în cazul pierderii în greutate și a fitnessului.

Gardianul nutrițional din viața ta trebuie să-ți devină prieten și susținător dacă vrei să ai succes. Din acest motiv, trebuie să încetezi să mai cheltuiești bani pe alimente care fac rău familiei sau colegilor tăi. Acest lucru îi face vulnerabili în fața eșecului și le micșorează șansele de reușită. Este o chestiune de integritate.

Complicii sunt scepticii care îți descurajează eforturile de a te însănătoși, persoanele care reprezintă un model negativ și care îți susțin comportamentele nocive. Pentru a face schimbări de durată în viață, ai nevoie de mai puțini complici și de mai mulți prieteni. Înainte de a renunța la complicii din viața ta, încearcă să porți o discuție sinceră cu ei pentru a vedea dacă îi poți transforma în prieteni. Spune-le câteva dintre modalitățile în care te-ar putea ajuta și evidențiază lucruri pe care ar putea să nu le mai facă. Dacă acceptă, nu te ajuți doar pe tine, ci îi ajuți și pe ei. Asta numesc eu o situație în care câștigă toată lumea.

**Practica de astăzi:** *Enumeră cele cinci persoane cu care îți petreci cel mai mult timp. Sunt prieteni sau complici? Petrece-ți mai mult timp în compania persoanelor care te ajută să fii sănătos.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 231

## Exercițiul „La răscruce de drumuri"

*Creează un viitor al plăcerii și durerii.* Imagistica ghidată este un instrument eficient care te motivează să te însănătoșești. Un exercițiu pe care eu îl numesc „La răscruce de drumuri" este cu precădere extrem de eficient. În cadrul acestui exercițiu, îți lași mintea să călătorească până la o răscruce de drumuri. Drumul din stânga este cel al deciziilor proaste, iar drumul din dreapta este cel al deciziilor bune.

Mai întâi mergi pe drumul din stânga, unde mănânci tot ce vrei, uiți să faci exercițiile fizice, folosești cofeina pentru a te trezi dimineața și apelezi la alcool pentru a dormi. Continui să te îngrași și trebuie să-ți cumperi haine din ce în ce mai mari. Vezi apoi cum arată viața ta peste șase luni, peste cinci ani, peste 20 de ani. Cum te simți? Cum îți sunt genunchii? Cum îți este memoria? Ce părere ai despre tine însuți? Unul dintre pacienții mei, care se îngrășase câte un kilogram pe an în ultimii 20 de ani, a văzut cum energia, memoria și tensiunea arterială continuau să i se înrăutățească și a vrut să urmeze o altă cale.

După ce înțelegi unde te va duce drumul deciziilor proaste, revino la răscruce și ia-o pe drumul corect, unde alegerile tale sunt mult mai bune, cu mâncare delicioasă, somn sănătos, exerciții fizice, învățături noi și suplimente. Cum va arăta viața ta peste șase luni, peste cinci ani, peste 20 de ani? Te vei simți puternic, plin de viață, energic, mai slab, mai fericit și mai inteligent. Anul viitor te vei simți mai tânăr, în loc să te simți mai bătrân și mai obosit.

Ce viitor îți dorești? Pe ce drum vei porni?

---

**Practica de astăzi:** *Vizualizează cele două poteci din exercițiul „La răscruce de drumuri".*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 232

## Să încetăm să mai dăm vina pe mame

*După câteva săptămâni de tratament, Kris era un copil cu totul diferit.* Când avea 12 ani, Kris a atacat cu un cuțit un copil de la școală. Dar problemele lui începuseră cu mult timp înainte. A fost impulsiv, agresiv și hiperactiv încă de când era mic. Medicamentele stimulante care i-au fost prescrise la vârsta de șase ani i-au dat halucinații și i-au înrăutățit agresivitatea. La opt ani, medicamentele antidepresive nu i-au ameliorat deloc problemele comportamentale, și nici anii de terapie de familie care au urmat. De fapt, terapeutul a dat vina pe mama lui Kris pentru problemele sale.

Din fericire, după incidentul cu cuțitul, Kris a fost adus la mine pentru o evaluare. Scanările sale SPECT au arătat o activitate scăzută în cortexul prefrontal, o constatare care este adesea întâlnită în cazul comportamentului impulsiv. De asemenea, fluxul sangvin era scăzut în lobul temporal stâng, care este adesea asociat cu violența. Acest tipar este în concordanță cu un subtip de ADD/ADHD numit ADD de lob temporal. Știind ce se întâmplă cu adevărat în creierul său, am putut să îi elaborez un plan specific de tratament care l-a ajutat semnificativ în doar câteva săptămâni. Agresivitatea lui a încetat, se concentra mai bine la școală și părea în general un copil mai fericit. Aceste schimbări au demonstrat tuturor că nu mama lui era problema.

În cazul în care Kris nu ar fi fost niciodată tratat corespunzător pentru ADD de lob temporal, ar fi avut probabil numeroase internări la psihiatrie (fără niciun rezultat), ar fi fost încarcerat sau poate chiar ar fi murit înainte de 18 ani. În schimb, șase ani mai târziu, când l-am revăzut la liceul său, unde am ținut o prelegere, a alergat spre mine, m-a îmbrățișat și m-a prezentat mai multor prieteni. În plus, mama lui reușise să se elibereze de rușinea pe care o simțise cândva la gândul că ea era de vină pentru comportamentul său. Hai să încetăm să mai dăm vina pe părinți și să căutăm cauzele biologice ce stau la baza problemelor.

**Practica de astăzi:** *Dacă știi un adolescent care are un comportament negativ, încurajează-l să facă o evaluare a creierului pentru a vedea dacă există o problemă subiacentă.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 233

## Dacă nu recunoști că ai o problemă, nu poți face nimic pentru a o rezolva

*Jucătorii NFL cu leziuni cerebrale erau lăsați fără ajutor sau speranță.* În mii de cazuri, am văzut că îți poți îmbunătăți funcționarea creierului chiar dacă nu ai avut grijă de acesta. După cum am menționat, eu și colegii mei am făcut primul și cel mai mare studiu de imagistică cerebrală din lume pe jucători activi și retrași din NFL. Am început studiul în 2008, când NFL părea să nege că aveau o problemă. În ciuda înființării comitetului pentru contuzii în 1994, nu sponsorizaseră niciodată un studiu de imagistică cerebrală asupra jucătorilor. În schimb, au studiat șobolani. Dacă însă nu recunoști că ai o problemă, nu poți face nimic pentru a o rezolva, iar jucătorii cu leziuni cerebrale erau lăsați fără ajutor sau speranță. Pe scanările SPECT, am văzut niveluri înalte de leziuni, dar și posibilitatea de recuperare pentru 80% dintre jucătorii noștri prin folosirea unui program de sănătate a creierului.

„Creierul nu se vindecă" – așa am fost învățați când eram la facultatea de Medicină. Dar acum știm că nu este adevărat. Dacă pui creierul într-un mediu tămăduitor, acesta se poate adesea însănătoși semnificativ, dar este nevoie de capacitate de anticipare și de un plan excelent. Iar acest lucru nu este valabil doar pentru jucătorii de fotbal. Am văzut îmbunătățiri ale funcțiilor cerebrale la dependenți, persoane cu ADD/ADHD, chiar și la persoane cu demență.

Clinicile Amen nu sunt singurele care dezvăluie capacitatea incredibilă a creierului de a se vindeca. Dale Bredesen, doctor în medicină la Centrul de Cercetare a Bolii Alzheimer de la UCLA, a pus zece pacienți care aveau fie deficiențe cognitive ușoare – precursoarele demenței – fie boala Alzheimer, într-un program de reabilitare a creierului. Strategia sa de tratament a fost asemănătoare cu cea pe care am folosit-o noi. După ce au urmat protocolul de tratament al Dr. Bredesen, starea tuturor pacienților, cu excepția unuia dintre aceștia, s-a îmbunătățit – șase dintre ei funcționând suficient de bine pentru a se putea întoarce la locul de muncă. Atunci când faci ceea ce trebuie, creierul și mintea ta pot înregistra progrese uimitoare, dar trebuie să recunoști că există o problemă.

**Practica de astăzi:** *Ce probleme ai tot amânat sau ignorat? Este timpul să apelezi la ajutor.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 234

## Alimente de suflet pentru creierul tău

*Modul în care a fost tratată mâncarea pe care o consumi este important pentru sănătatea organismului tău.* O alimentație sănătoasă nu numai că îți hrănește corpul și creierul, dar îți susține și sufletul – punctul central al cercului tău spiritual, care îți oferă sentimentul de sens, scop și pasiune în viață. Spiritualitatea ta este fundamentală pentru legătura ta cu Dumnezeu, pentru sănătatea planetei noastre, a generațiilor care te-au precedat și a generațiilor ce vor urma. Prin urmare, este important să contempli sensul și scopul din spatele alimentelor pe care le alegi pentru tine și familia ta. Mănânci pur și simplu pentru a te hrăni sau pentru că îți place mâncarea? Mănânci pentru a te bucura de compania altor persoane? Sau există un motiv cu o însemnătate mult mai mare – cum ar fi capacitatea mâncării de a te susține, astfel încât să îți poți îndeplini scopul în viață?

Poți începe să mănânci cu un simț spiritual mai mare dacă respecți următoarele criterii:

**Sustenabil:** Găsește modalități de a cultiva hrana pe termen nelimitat fără să faci rău Mamei Pământ.

**Organic:** Alege alimente care sunt crescute în mod curat, fără toxine dăunătoare, cum sunt pesticidele.

**Nealterat:** Consumă alimente integrale care nu conțin aditivi, coloranți alimentari artificiali și îndulcitori.

**Cultivat la nivel local:** Găsește surse locale pentru alimentele pe care le consumi. Astfel, nu numai că îți sprijini comunitatea locală, dar cresc șansele ca alimentele să fie mai proaspete decât cele crescute în scop comercial.

Dintr-o perspectivă spirituală, gândește-te la modul în care sunt crescute alimentele pe care le ingerezi. Gândește-te, de asemenea, la modul în care sunt tratate și sacrificate animalele. Este uman? Ți s-ar face rău dacă ai ști? Acestea sunt întrebări esențiale. Animalele, la fel ca oamenii, eliberează diferite substanțe chimice în corpul lor, în funcție de cât de relaxate sau stresate, fericite sau deprimate, agreabile sau furioase se simt. Dacă trăiesc și sunt ucise într-un spațiu restrâns și toxic, noi vom consuma în cele din urmă substanțele chimice pe care animalele le-au eliberat atunci când erau stresate, furioase și deprimate. Gândește-te la mâncat ca la o activi-



Scanat cu CamScanner

tate spirituală, mulțumind pentru hrana pe care o ai și adoptând o atitudine mult mai prudentă față de modul în care aceasta este crescută și consumată.

**Practica de astăzi:** *Analizează timp de câteva minute alimentele din frigiderul tău. Câte din acestea pot fi considerate hrană de suflet?*

# ZIUA 235

## Calorii de înaltă calitate și într-o cantitate adecvată

*Gândește-te la calorii ca la bani.* Caloriile contează, dar nu neapărat așa cum ai crede. Caloriile pe care le consumi sunt precum investirea banilor. Dacă îți investești banii în obligațiuni cu risc ridicat, s-ar putea să nu faci niciun profit. Dacă însă faci investiții înțelepte, o să câștigi dividende. Fii inteligent și planifică-ți consumul de calorii pentru a obține beneficii maxime pentru sănătatea ta fizică, cognitivă și mentală.

O pungă mare de popcorn la film poate să te coste peste 800 de calorii, să îți distrugă energia și să îți îngreuneze gândirea. Pe de altă parte, un delicios somon pregătit în casă, care stimulează creierul, cu ciuperci care îmbunătățesc imunitatea, asparagus bogat în antioxidanți și quinoa ce conține o cantitate mare de fibre te poate costa mai puțin de 500 de calorii.

Știi câte calorii consumi zilnic? Majoritatea dintre noi nu știm. Am fost șocat atunci când am început să fiu atent la caloriile din alimentele pe care le consumam și am descoperit că erau mult mai multe decât credeam. Văd acest lucru și la pacienții noștri. Unul dintre jucătorii noștri din NFL a spus că numărarea caloriilor l-a făcut să conștientizeze că obiceiurile sale alimentare nesănătoase reprezentau de fapt o formă de autovătămare. În aceeași manieră în care ești atent la cheltuielile pe care le faci, ține cont și de aportul de calorii. Supraalimentarea este similară cu cheltuirea excesivă. Atunci când mănânci prea mult, îți falimentezi creierul și corpul.

Reducerea numărului de calorii poate fi benefică în mai multe feluri. Un studiu celebru care a implicat două grupuri de maimuțe rhesus a demonstrat acest lucru. Grupul de primate care a mâncat cu 30% mai puține calorii decât celălalt grup a prezentat un risc de trei ori mai scăzut



Scanat cu CamScanner

de a dezvolta boli de inimă, cancer sau diabet. Pe de altă parte, maimuțele care au mâncat mai multe calorii au suferit o diminuare semnificativă a zonelor importante responsabile cu luarea a deciziilor din creier.

**Mănâncă:** Alimentele de cea mai bună calitate pe care le poți găsi și care conțin și o cantitate redusă de calorii.

**Elimină sau limitează:** Alimentele de proastă calitate care cresc riscul de dezvoltare a unor probleme de sănătate a creierului/sănătate mintală.

**Practica de astăzi:** *Numără-ți astăzi caloriile pentru a obține o imagine realistă asupra aportului tău caloric. S-ar putea să fie nevoie să faci acest lucru în mod regulat de acum înainte, dacă ești la fel ca mine și ai probleme de greutate în familie.*

## ZIUA 236

# Imită restricția calorică fără efecte secundare

*Totul se limitează la cinci strategii simple.* Există cercetări excelente care asociază restricția calorică cu sănătatea și longevitatea la multe animale. Restricția calorică stimulează repararea ADN-ului, stabilizează nivelul zahărului din sânge, încetinește procesul de îmbătrânire și reduce inflamația. Iată însă secretul: poți să imiți restricția calorică și să te bucuri de beneficiile acesteia cu ajutorul a cinci intervenții simple. Majoritatea oamenilor nu pot să mănânce 800 de calorii pe zi pentru o perioadă îndelungată fără să se simtă extrem de arțăgoși, și există efecte secundare pe termen lung ale restricției calorice. Aceasta îți scade testosteronul, îți distruge apetitul sexual și te face iritabil, ceea ce face ca o viață mai lungă să pară mai puțin atrăgătoare decât ar trebui.

Iată care sunt cele cinci strategii simple pentru a imita restricția calorică: (1) exerciții fizice, (2) dormi șapte ore pe noapte, (3) gestionează stresul prin meditație, (4) urmează o dietă antiinflamatoare, sănătoasă pentru creier, formată din uleiuri sănătoase, nuci, semințe, fructe și legume colorate și (5) ia suplimente specifice.

Pentru majoritatea oamenilor, recomand cinci suplimente, inclusiv un supliment de calitate superioară, un complex de multivitamine și minerale, acizi grași omega-3, vitamina D, magneziu și



Scanat cu CamScanner

un probiotic. Cei mai buni acizi omega-3 pentru creier și inimă nu sunt cei obținuți din surse vegetale, cum ar fi semințele de in, ci cei din pește sau din suplimente de ulei de pește, pentru că plantele nu conțin EPA și DHA, care sunt esențiali pentru sănătatea creierului. Există, de asemenea, surse vegane de EPA și DHA pe bază de alge.

**Practica de astăzi:** *Câte dintre cele cinci strategii de mai sus aplici deja în viața ta? Dacă îți lipsesc una sau mai multe, adaugă astăzi încă una. Susține-ți sănătatea în loc să o deteriorezi.*

## ZIUA 237

# Magia caloriilor

*Fă calculele.* David, în vârstă de 70 de ani, era un director executiv important care a venit să mă vadă pentru că avea probleme de memorie în timpul ședințelor și se simțea mai deprimat și mai lipsit de speranță ca niciodată. Se simțea adesea obosit, avea probleme cu somnul și o stare constantă de confuzie. În plus, era supraponderal, iar nivelul glicemiei era ridicat. Scanarea creierului său arăta îngrozitor, cu scăderi accentuate pe toată suprafața creierului său. Când l-am întrebat cât de mult bea, mi-a răspuns:

– Beau trei shoturi de vodcă seara, ca să mă liniștesc.

Era un ritual pe care îl urmase de mulți ani.

– În fiecare seară? l-am întrebat.

– Da, a răspuns el.

În timpul primei noastre sesiuni, am calculat costul energetic al consumului său de alcool în fiecare seară:

- Un shot de vodcă, 100 de calorii, trei shoturi pe seară, aproximativ 300 de calorii.
- 300 de calorii x 365 de zile = 109 500 de calorii obținute din vodcă pe an.
- Pentru a ne îngrășa cu un kilogram, majoritatea oamenilor de știință spun că trebuie să consumăm cu 3 500 mai multe calorii decât cele pe care le ardem.



Scanat cu CamScanner

- Împarte 109 500 de calorii la 3 500 = David se îngrășa anual cu 31,3 livre, echivalentul a 14 kilograme, doar din cauza vodcii.

ÎNAINTE 6 LUNI MAI TÂRZIU



Atunci când David a văzut calculele și scanarea creierului său, s-a trezit la realitate. Dacă nu începea să aibă grijă de creierul său, în curând nu avea să mai aibă un creier de care să aibă grijă. Având în vedere că are și boala Alzheimer în familie, și-a tratat cu seriozitate sănătatea creierului. A încetat să mai bea și a luat suplimente de susținere, inclusiv șofran pentru dispoziție și memorie. De-a lungul următoarelor șase luni, a slăbit 18 de kilograme și a început să se simtă mai ager decât se simțise în ultimele decenii. Creierul lui arăta, la rândul său, mai bine.

**Practica de astăzi:** *Calculează caloriile unui aliment sau ale unei băuturi pe care o consumi în mod regulat pentru a vedea dacă aceasta poate contribui la creșterea nesănătoasă în greutate.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 238

## Bea multă apă și nu consuma multe calorii

*Hidratează-ți creierul.* Creierul tău este format în proporție de 80% din apă, în timp ce restul corpului este format în proporție de 70% din apă. Orice lucru care te deshidratează chiar și ușor, cum ar fi cofeina sau alcoolul, pe lângă faptul că te seacă de energie, poate să-ți afecteze dispoziția, făcându-te să te simți mai deprimat, anxios, tensionat, furios sau ostil, îți sporește durerea și îți scade capacitatea de concentrare. Asigură-te că bei multă apă în fiecare zi, undeva între opt și zece pahare.

Poți să-ți crești aportul de lichide sănătoase și prin apă carbogazoasă, apă aromatizată cu felii de fructe, apă de nucă de cocos, ceaiuri de plante sau fructe și legume bogate în apă, cum ar fi castraveții, salata, țelina, ridichile, dovleceii, roșiile, ardeii grași, căpșunile, pepenele-galben, zmeura și afinele.

În timpul unei călătorii de afaceri, am văzut odată un panou publicitar pe care scria: „Te îngrași? Nu acumula calorii din băuturi." Ce mesaj important. Americanii beau prea multe calorii. Un studiu a descoperit că 22% din caloriile noastre zilnice provin din băuturi. Alte cercetări arată că, în comparație cu acum 30 de ani, consumăm de două ori mai multe calorii pe zi din băuturi. Este simplu de înțeles de ce, atunci când ne uităm la popularitatea acelor cafele gigantice, pline de sirop, frișcă și zahăr; a acelor cocktailuri sofisticate; și a baxurilor de 12 sticle de sucuri care înțeasă rafturile magazinelor. Monitorizarea caloriilor pe care le consumi și înlocuirea majorității băuturilor cu apă poate fi o strategie eficientă în atingerea și menținerea unei greutăți sănătoase.

**Bea:** Apă, apă minerală, apă aromatizată cu bucăți de fructe, apă aromatizată cu ștevie de la SweetLeaf, apă de nucă de cocos, ceai verde, ceai negru și ceai din plante.

**Elimină sau limitează:** Băuturile cu multe calorii, cocktailurile, băuturile energizante, sucurile, băuturile dietetice – toate acestea sporesc riscul de probleme de sănătate a creierului/sănătate mintală.

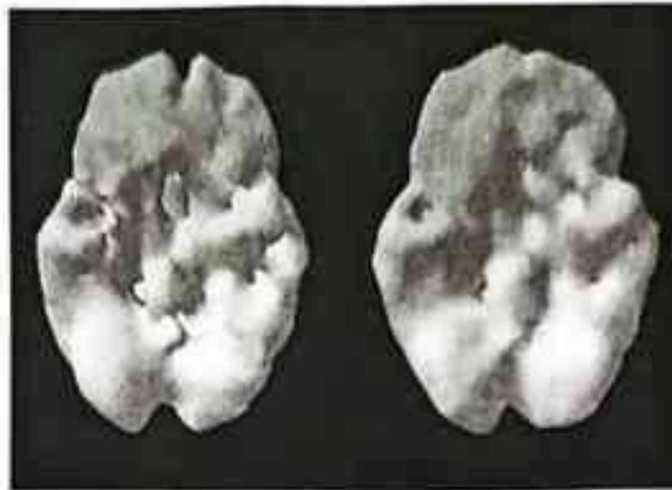
**Practica de astăzi:** *Bea între 8-10 pahare de apă astăzi și nu consuma niciun fel de calorii lichide.*



Scanat cu CamScanner

- Împarte 109 500 de calorii la 3 500 = David se îngrășa anual cu 31,3 livre, echivalentul a 14 kilograme, doar din cauza vodcii.

ÎNAINTE 6 LUNI MAI TÂRZIU



Atunci când David a văzut calculele și scanarea creierului său, s-a trezit la realitate. Dacă nu începea să aibă grijă de creierul său, în curând nu avea să mai aibă un creier de care să aibă grijă. Având în vedere că are și boala Alzheimer în familie, și-a tratat cu seriozitate sănătatea creierului. A încetat să mai bea și a luat suplimente de susținere, inclusiv șofran pentru dispoziție și memorie. De-a lungul următoarelor șase luni, a slăbit 18 de kilograme și a început să se simtă mai ager decât se simțise în ultimele decenii. Creierul lui arăta, la rândul său, mai bine.

**Practica de astăzi:** *Calculează caloriile unui aliment sau ale unei băuturi pe care o consumi în mod regulat pentru a vedea dacă aceasta poate contribui la creșterea nesănătoasă în greutate.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 238

# Bea multă apă și nu consuma multe calorii

*Hidratează-ți creierul.* Creierul tău este format în proporție de 80% din apă, în timp ce restul corpului este format în proporție de 70% din apă. Orice lucru care te deshidratează chiar și ușor, cum ar fi cofeina sau alcoolul, pe lângă faptul că te seacă de energie, poate să-ți afecteze dispoziția, făcându-te să te simți mai deprimat, anxios, tensionat, furios sau ostil, îți sporește durerea și îți scade capacitatea de concentrare. Asigură-te că bei multă apă în fiecare zi, undeva între opt și zece pahare.

Poți să-ți crești aportul de lichide sănătoase și prin apă carbogazoasă, apă aromatizată cu felii de fructe, apă de nucă de cocos, ceaiuri de plante sau fructe și legume bogate în apă, cum ar fi castraveții, salata, țelina, ridichile, dovleceii, roșiile, ardeii grași, căpșunile, pepenele-galben, zmeura și afinele.

În timpul unei călătorii de afaceri, am văzut odată un panou publicitar pe care scria: „Te îngrași? Nu acumula calorii din băuturi." Ce mesaj important. Americanii beau prea multe calorii. Un studiu a descoperit că 22% din caloriile noastre zilnice provin din băuturi. Alte cercetări arată că, în comparație cu acum 30 de ani, consumăm de două ori mai multe calorii pe zi din băuturi. Este simplu de înțeles de ce, atunci când ne uităm la popularitatea acelor cafele gigantice, pline de sirop, frișcă și zahăr; a acelor cocktailuri sofisticate; și a baxurilor de 12 sticle de sucuri care înțeasă rafturile magazinelor. Monitorizarea caloriilor pe care le consumi și înlocuirea majorității băuturilor cu apă poate fi o strategie eficientă în atingerea și menținerea unei greutăți sănătoase.

**Bea:** Apă, apă minerală, apă aromatizată cu bucăți de fructe, apă aromatizată cu ștevie de la SweetLeaf, apă de nucă de cocos, ceai verde, ceai negru și ceai din plante.

**Elimină sau limitează:** Băuturile cu multe calorii, cocktailurile, băuturile energizante, sucurile, băuturile dietetice – toate acestea sporesc riscul de probleme de sănătate a creierului/sănătate mintală.

**Practica de astăzi:** *Bea între 8-10 pahare de apă astăzi și nu consuma niciun fel de calorii lichide.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 239

# Proteinele de calitate țin poftele la distanță

*Mușchii sunt rezerva ta de proteine.* Proteinele ajută la echilibrarea glicemiei, te mențin sătul și furnizează componentele de bază pentru numeroși neurotransmițători (substanțele chimice din creier). Proteinele joacă un rol major în dezvoltarea și funcționarea sănătoasă a celulelor, țesuturilor și organelor. După apă, proteinele sunt cea mai abundentă substanță din corpul tău. Mă gândesc la proteine ca la un medicament care trebuie luat în doze mici la fiecare masă și gustare, odată la patru-cinci ore, pentru a te ajuta să-ți echilibrezi nivelul de zahăr din sânge și pentru a-ți diminua apetitul. Proteinele te ajută să te simți sătul mai mult timp și să arzi mai multe calorii decât alimentele bogate în carbohidrați și pline de zahăr. Organismul tău poate produce o parte din aminoacizii de care are nevoie, dar nu pe toți. Cei care nu pot fi produși în corpul tău trebuie să provină din alimente. Aceștia se numesc aminoacizi esențiali. Ei trebuie incluși în dieta ta în mod regulat, pentru că organismul nu îi poate stoca pentru o utilizare ulterioară. Alimentele vegetale, precum nucile, semințele, leguminoasele, unele cereale și legumele conțin doar *o parte* din cei 20 de aminoacizi de care ai nevoie. Peștele, carnea de pasăre și majoritatea cărnurilor le conțin pe *toate*.

Cantitățile mici de proteine de înaltă calitate sunt esențiale pentru o stare de sănătate bună. Dar mai mult nu înseamnă mai bine. Organismul nostru nu este conceput pentru a procesa eficient cantități mari de proteine în același timp. Mâncatul în cantități mari duce la sporirea stresului și a inflamației în organism. Acest lucru contribuie la îmbătrânirea accelerată și la îmbolnăvire și poate afecta rinichii și ficatul. Calitatea este mai importantă decât cantitatea. Proteinele de înaltă calitate de origine animală sunt lipsite de hormoni și de antibiotice, animalele fiind crescute în aer liber și hrănite cu iarbă. Această carne este mai scumpă decât cea provenită de la animale crescute în ferme industriale, dar este o investiție bună pentru sănătatea ta. În comparație cu carnea de la animalele hrănite cu iarbă, cea provenită de la animalele crescute industrial conține cu aproximativ 30 % mai multe grăsimi nesănătoase, care sunt asociate cu bolile vasculare.

**Mănâncă:** Printre proteinele sănătoase se numără peștele, mielul, curcanul, puiul, carnea de vită, carnea de porc, fasolea și alte



Scanat cu CamScanner

leguminoase, nucile crude și legumele bogate în proteine, cum ar fi broccoli și spanacul.

**Elimină sau limitează:** Proteinele de proastă calitate crescute cu pesticide, hormoni sau antibiotice. Proteinele în exces, care suprasolicită sistemele organismului.

**Practica de astăzi:** *Astăzi, adaugă proteine de înaltă calitate la cel puțin două mese sau gustări.*

## ZIUA 240

# Este bine să ai creierul gras

*O dietă bazată pe carbohidrați simpli crește riscul apariției bolii Alzheimer cu 400%.* Deși 80% din creier se constituie din apă, 60% din substanța solidă a creierului reprezintă grăsimi. Timp de decenii, comunitatea medicală a demonizat grăsimile alimentare și a promovat dietele cu conținut scăzut de grăsimi pentru o stare de sănătate bună. Dar aceasta a fost o greșeală. Când vine vorba de sănătatea creierului și de bunăstarea emoțională, grăsimea nu este inamicul. De fapt, grăsimile alimentare sunt esențiale pentru funcționarea optimă a creierului și pentru o dispoziție bună. De exemplu, o cercetare interesantă publicată în *Journal of Psychiatry & Clinical Neurosciences* arată că nivelurile scăzute de colesterol – posibil cauzate de evitarea grăsimilor în alimentație – sunt asociate cu un risc crescut de depresie majoră și cu gânduri și comportamente suicidale. De fapt, persoanele cu cele mai scăzute niveluri de colesterol din acest studiu au avut un risc de suicid cu 112% mai mare. Într-o notă mai pozitivă, anumite grăsimi, cum ar fi acizii grași omega-3, pot ajuta la combaterea depresiei și la reducerea simptomelor asociate cu tulburarea de dispoziție. Aceste grăsimi promovează o stare de spirit pozitivă și echilibru emoțional.

O observație, însă – nu toate grăsimile alimentare sunt la fel. Le spun întotdeauna pacienților mei să evite grăsimile trans – grăsimile care sunt folosite uneori în alimente precum produsele de patiserie, popcornul pentru microunde, pizza congelată – pentru că acestea au fost asociate cu simptomele depresive. Pentru pacienții care au probleme de dispoziție, recomand, de asemenea, eliminarea grăsimilor



Scanat cu CamScanner

care au un conținut mai mare de acizi grași omega-6 (de exemplu, uleiurile vegetale rafinate), pentru că acestea au fost, de asemenea, asociate cu inflamația și cu depresia.

**Mănâncă:** Concentrează-te pe grăsimile sănătoase, cum ar fi avocado, fructele cu coajă lignificată (nucile sunt asociate cu o depresie mai scăzută), semințele, peștele și uleiurile (avocado, nucă de cocos, in, nucă de macadamia, măsline, susan și nucă) curate și provenite din medii sustenabile.

**Elimină sau limitează:** Uleiurile vegetale rafinate (canola, porumb, șofrănel, soia), grăsimile și lactatele provenite din ferme industriale, carnea procesată și grăsimile trans (orice grăsimi hidrogenate).

**Practica de astăzi:** *Fă o listă cu toate grăsimile pe care le consumi astăzi și etichetează-le pe fiecare ca fiind sănătoase sau nesănătoase, pentru a vedea ce alimente trebuie să consumi mai mult sau mai puțin.*

## ZIUA 241

# Carbohidrați pentru îmbunătățirea de durată a dispoziției

*Optează pentru carbohidrați cu indice glicemic scăzut și cu conținut ridicat de fibre, obținuți din legume și fructe colorate.* Mă gândesc la carbohidrații „inteligenți" ca fiind cei care sunt plini de nutrienți, care ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge și reduc apetitul. Majoritatea legumelor, leguminoaselor și fructelor precum merele, perele și fructele de pădure, care au un nivel glicemic scăzut (este puțin probabil să crească glicemia) sunt carbohidrați inteligenți. Carbohidrații cu nivel glicemic ridicat și cu conținut scăzut de fibre (zahăr, pâine, paste făinoase, cartofi și orez) în cantități mari îți afectează sănătatea, pentru că aceștia favorizează inflamația, diabetul și depresia.

Fibrele sunt un tip special de carbohidrați care îmbunătățesc digestia, reduc riscul de cancer la colon și ajută la echilibrarea tensiunii arteriale și a glicemiei. Americanii consumă în medie cantități



Scanat cu CamScanner

mult prea mici – mai puțin de 15 grame de fibre zilnic. Femeile ar trebui să consume zilnic între 25-30 de grame de fibre, iar bărbații, între 30-38 de grame. Alimentele bogate în fibre precum broccoli, fructele de pădure, ceapa, semințele de in, fructele cu coajă lignificată, fasolea verde, conopida, țelina și cartofii dulci (coaja unui cartof dulce are mai multe fibre decât un bol cu fulgi de ovăz!) au avantajul suplimentar de a te face să te simți sătul mai repede și pentru mai mult timp.

Legumele și fructele colorate au beneficii extraordinare pentru sănătate. Acestea oferă o gamă enormă de nutrienți vegetali, vitamine, minerale și antioxidanți care sunt necesari pentru o sănătate bună. Ele cresc nivelul de antioxidanți din corp, ceea ce reduce riscul de a dezvolta tulburări cognitive și depresie.

Un studiu recent a constatat o corelație liniară între numărul de fructe și legume pe care le consumi și nivelul de fericire. Cu cât consumi mai multe fructe și legume colorate – până la opt porții pe zi – cu atât devii mai fericit, iar acest lucru se întâmplă aproape imediat. Niciun antidepresiv nu funcționează atât de repede! Nu trebuie decât să respecți un raport de doi la unu între legume și fructe pentru a limita cantitatea de zahăr.

**Mănâncă:** Carbohidrați inteligenți: legume și fructe bogate în fibre și cu conținut glicemic scăzut.

**Elimină sau limitează:** Alimentele cu nivel glicemic ridicat și cu un conținut scăzut de fibre, cum ar fi pâinea, pastele, cartofii, orezul și zahărul, care cresc riscul apariției problemelor de sănătate ale creierului.

**Practica de astăzi:** *Concentrează-te astăzi pe carbohidrați cu conținut glicemic scăzut și bogați în fibre. Monitorizează carbohidrații pe care îi consumi. Câți dintre aceștia au un conținut glicemic scăzut sau ridicat? Câte fibre ai consumat?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 242

# Gătește cu ierburi și condimente sănătoase pentru creier

*Ierburile și condimentele sunt uneori la fel de eficiente ca medicamentele.* Hipocrate, considerat adesea părintele medicinei moderne, a documentat peste 500 de scopuri medicinale pentru condimente și ierburi, de la tratamente preventive și până la sporirea longevității. Unul dintre marile beneficii ale ierburilor și condimentelor este că majoritatea dintre acestea nu ne afectează în mod negativ, în timp ce multe produse farmaceutice au efecte secundare îngrozitoare. Spre deosebire de lumea occidentală, 80% dintre țările aflate în curs de dezvoltare încă mai folosesc remedii pe bază de plante și substanțe naturale pe post de medicamente. Interesant este că majoritatea produselor farmaceutice pe care le folosim provin inițial din plante, chiar dacă în momentul în care le vedem acestea au fost procesate chimic.

Condimentele și ierburile nu numai că ne dau o aromă care ne încântă papilele gustative, ci ne oferă și nutrienți care ne susțin sănătatea. De fapt, aproape că ai putea să le depozitezi în dulapul cu medicamente în loc de raftul cu condimente. Mi se pare interesant că atât de multe dintre condimentele pe care le folosim pentru gătit provin din aceleași plante pe care strămoșii noștri le foloseau pentru a-și spori energia, a ameliora durerea și a accelera vindecarea. Din fericire, nu trebuie să ne riscăm viețile obținând ierburi și condimente așa cum o făceau ei. Iată o scurtă listă cu câteva dintre ierburile și condimentele mele preferate care ajută în cazul fiecăruia dintre factorii de risc MINȚI STRĂLUCITE:

- S-a constatat în cadrul mai multor studii că un extract de șofran este la fel de eficient ca medicamentele antidepresive în tratarea persoanelor cu depresie. Acesta îmbunătățește, de asemenea, memoria și funcția sexuală.
- Turmericul, care se găsește în curry, conține o substanță chimică despre care s-a demonstrat că diminuează plăcile despre care se crede că ar fi responsabile de boala Alzheimer.
- Dovezi științifice arată că rozmarinul, cimbrul și salvia ajută la stimularea memoriei.
- S-a demonstrat că scorțișoara ajută la îmbunătățirea atenției și la reglarea nivelului de zahăr din sânge. Aceasta este bogată în antioxidanți și este un afrodiziac natural.



Scanat cu CamScanner

- Usturoiul și oregano stimulează fluxul sangvin către creier.
- Gustul iute și picant al ghimbirului, al piperului cayenne și al piperului negru provine din gingerol, capsaicină și piperină, compuși care stimulează metabolismul și au un efect afrodiziac.

**Mănâncă:** Numeroase ierburi și condimente adaptate la factorii de risc și la nevoile tale.

**Elimină sau limitează:** Coloranți și arome artificiale menite să-ți afecteze creierul.

Practica de astăzi: *Alege un condiment nou cu care să gătești astăzi.*

## ZIUA 243

# Asigură-te că mâncarea ta este cât mai curată cu putință

*Elimină îndulcitorii, coloranții și conservanții artificiali și citește etichetele alimentelor.* Cumpără alimente organice, fără hormoni, fără antibiotice, de la animale hrănite cu iarbă și crescute în aer liber ori de câte ori este posibil. Pesticidele folosite în agricultura comercială se pot acumula în creierul tău, chiar dacă s-ar putea ca nivelurile din fiecare aliment să fie scăzute. Nu ești doar ceea ce mănânci, ci și ceea ce au consumat animalele pe care le mănânci. Elimină pe cât posibil aditivii alimentari, conservanții, precum și coloranții și îndulcitorii artificiali. Pentru a face acest lucru, trebuie să începi să citești etichetele alimentelor. Dacă nu știi ce conține un produs alimentar, nu-l mânca. Ai cheltui vreodată bani pe un produs dacă nu i-ai cunoaște costul? Bineînțeles că nu. Acum este momentul să devii atent și serios cu privire la alimentele pe care le introduci în organism. Înțeleg că majoritatea oamenilor nu își pot permite să mănânce doar alimente organice și crescute în mod sustenabil. The Environmental Working Goup întocmește în fiecare an o listă cu alimentele ce trebuie neapărat consumate organic și cu cele care nu sunt la fel de importante. Pentru a fi la curent, accesează ewg.org. Iată o listă recentă:



Scanat cu CamScanner

- Alimentele cu cele mai scăzute niveluri de reziduuri de pesticide: avocado, porumb dulce, ananas, varză, ceapă, mazăre dulce (congelată), papaya, sparanghel, mango, pepene galben, kiwi, ciuperci, cartof dulce.
- Douăsprezece alimente cu cele mai ridicate niveluri de reziduuri de pesticide (cumpără produse organice sau nu le consuma deloc): căpșuni, spanac, varză kale/colțunaș/frunze de muștar, nectarine, mere, struguri, piersici, cireșe, pere, roșii, țelină, ardei dulce și ardei iute.
- Peștele reprezintă o sursă excelentă de proteine și grăsimi sănătoase, dar este important să iei în considerare toxicitatea din unii pești. Iată câteva reguli generale după care să te ghidezi în alegerea unui pește mai sănătos: (1) Cu cât peștele este mai mare, cu atât poate conține mai mult mercur, așa că optează pentru soiurile mai mici. (2) Dintre alegerile sigure de pește, consumă o varietate largă, de preferință pe cei cu cel mai mare conținut de omega-3, cum ar fi somonul sălbatic din Alaska, sardinele, anșoa, merluciul și eglefinul. Poți afla mai multe informații la seafoodwatch.org.

**Mănâncă:** Alimente integrale curate, crescute în mod sustenabil, ori de câte ori este posibil.

**Elimină sau limitează:** Alimentele crescute cu pesticide, hormoni și antibiotice sau care conțin îndulcitori, coloranți și conservanți artificiali; peștele cu conținut ridicat de mercur.

**Practica de astăzi:** *Mănâncă astăzi cât mai curat cu putință.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 244

## Ia în considerare postul intermitent

*Lasă 12-16 ore între ultima masă a zilei și prima masă din ziua următoare.* S-a demonstrat că postul intermitent sau alimentația cu restricții de timp îmbunătățește semnificativ memoria, dispoziția, pierderea de grăsime, greutatea, tensiunea arterială și markerii inflamatori. Pierderea memoriei este asociată cu producerea unei cantități prea mare de proteine toxice ce deteriorează celulele. O modalitate prin care creierul tău scapă de aceste proteine este prin intermediul unui proces numit *autofagie* (de la cuvântul grecesc ce înseamnă „autodevorare"). Gândește-te la autofagie ca la niște mici colectori de gunoi care curăță toxinele și bucățile de celule bolnave și moarte ce îți îmbâcsesc creierul. Acest proces de curățare scade inflamația și ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire. Posturile intermitente nocturne, cu durata între 12 și 16 ore, activează autofagia. Acest lucru te poate ajuta să gândești mai clar și să te simți mai energic și este simplu de pus în practică – dacă iei cina la ora 18.00, nu mai mânca până la 6.00 -10.00 dimineața. Astfel, îi vei oferi creierului tău timpul de care are nevoie pentru a se curăța.

Dacă nu mănânci cu două-trei ore înainte de culcare poți reduce, de asemenea, riscul de atac de cord și accident vascular cerebral. În cazul persoanelor sănătoase, tensiunea arterială scade cu cel puțin 10% atunci când merg la culcare, dar tensiunea arterială la persoanele care mănâncă la ore târzii rămâne ridicată, crescând astfel riscul de probleme vasculare. În plus, cercetările recente sugerează că, prin consumarea unei cantități mai mari de calorii la prânz, urmată de o cină ușoară, ai mai multe șanse de a pierde în greutate decât invers.

**Practica de astăzi:** *Urmează un post intermitent din această seară și până mâine-dimineață.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 245

## Ești hipoglicemic?

*Cu puțină mâncare, a redevenit extrem de amabil.* Una dintre tinerele vedete pe care le-am tratat avea crize de furie care ajungeau la știrile naționale. Când i-am verificat glicemia în perioada de post, aceasta era extrem de scăzută. I-am spus să mănânce regulat mese mici, ceea ce l-a ajutat să-și păstreze controlul și să fie o persoană minunată și amabilă, așa cum își dorise întotdeauna.

Simptomele unui nivel scăzut de zahăr în sânge – hipoglicemie – includ:

- Somnolență
- Senzație de confuzie mentală
- Dificultate de concentrare
- Probleme cu memoria
- Amețeli sau stare de leșin
- Nervozitate sau irascibilitate
- Depresie
- Iritabilitate sau furie
- Anxietate sau panică
- Bătăi rapide ale inimii
- Mâini tremurânde
- Stomac agitat
- Transpirație sau îmbujorare
- Dureri de cap în zona frunții
- Probleme de somn
- Probleme gastrointestinale

Dacă îți faci griji în privința acestor simptome, cere medicului să-ți facă un test de toleranță la glucoză pentru a vedea dacă ești hipoglicemic.

Dacă ai hipoglicemie, asigură-te că mănânci grăsimi și proteine sănătoase la micul-dejun pentru a minimaliza apetitul și pentru



Scanat cu CamScanner

a absorbi mai bine vitaminele. Pentru a te ajuta să-ți menții glicemia stabilă, este esențial să mănânci alimente sănătoase și să iei între trei și cinci mese mici pe parcursul zilei. Nu permite niciodată nivelului de glicemie să-ți scadă prea mult pentru că, în afară de simptome precum cele enumerate mai sus, pofta de zahăr îți poate anula capacitatea de a lua decizii alimentare bune.

**Practica de astăzi:** *Câte simptome dintre cele de mai sus ai?*

## ZIUA 246

## Este glutenul bun sau rău pentru creierul tău?

*Glutenul – un subiect sensibil.* Acum mai bine de un deceniu, când am început să scriu despre gluten și despre modul în care acesta afectează sănătatea fizică, mintală și cerebrală, majoritatea oamenilor nu auziseră niciodată de așa ceva. Acest lucru s-a schimbat dramatic, pentru că termenul „fără gluten" poate fi găsit acum pe mii de produse alimentare, în meniurile restaurantelor și în cantinele școlare. De ce a căpătat glutenul reputația de substanță ce trebuie evitată?

O proteină lipicioasă care se găsește în anumite cereale, inclusiv în grâu și orz, glutenul cauzează o varietate de probleme de sănătate. Tulburări autoimune, precum boala celiacă, diabetul de tip 1 și boala Hashimoto au fost asociate cu glutenul. Probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea și tulburările de dispoziție, problemele comportamentale, stările de confuzie și problemele de memorie au fost, de asemenea, asociate cu această proteină.

În ceea ce privește sănătatea fizică, boala celiacă (cunoscută anterior sub numele de sprue celiac) afectează aproximativ 1% din populația SUA. Cu toate acestea, cercetările sugerează că numărul ar putea fi mult mai mare, pentru că 83% din totalul persoanelor cu boala celiacă rămân nediagnosticate. Boala celiacă este o afecțiune ereditară în care consumul de gluten declanșează un răspuns imunitar ce dăunează intestinului subțire, unde sunt absorbiți nutrienții. Acest lucru determină scăderea absorbției de vitamine și minerale importante, ceea ce duce la deficiențe.



Scanat cu CamScanner

Mult mai frecventă decât boala celiacă este *sensibilitatea la gluten*, care afectează până la 6% dintre americani. Intoleranța la gluten a fost asociată cu zeci de simptome, inclusiv probleme digestive precum constipație sau diaree, dar și oboseală, dureri articulare, anxietate, depresie și stări de confuzie. În plus, glutenul este proinflamator, are un indice glicemic ridicat și are un impact negativ asupra creierului. Îndeosebi, acesta poate scădea fluxul sangvin cerebral și a fost asociat cu atrofia cerebelului și a hipocampusului.

Renunțarea la gluten poate avea efecte semnificative. Dietele fără gluten au fost asociate cu ameliorări ale simptomelor de ADD/ADHD, autism și schizofrenie la unii pacienți. Dacă vrei să renunți la gluten, ține cont de faptul că glutenul este introdus în mii de alimente consumate zilnic, cum ar fi produsele de patiserie, supele la conservă, sosurile pentru salate, sosul de spaghete și multe altele. Nu uita să citești etichetele.

**Practica de astăzi:** *Renunță astăzi la gluten și vezi cum te simți.*

## ZIUA 247

# Ești dependent de gluten și lactate?

*Dacă te gândești constant la pizza, s-ar putea să fii dependent.* Ai încercat vreodată să renunți la alimentele precum pizza sau alte mâncăruri pe bază de gluten și lactate, dar ai sfârșit prin a te confrunta cu dureri de cap și stări de greață sau a te simți mai deprimat sau anxios? Dacă da, nu ești singurul. Anumite persoane primesc un răspuns opioid subtil în creier ca urmare a consumului de lactate și produse cu gluten. Cine s-ar fi gândit vreodată că poți să te simți ușor drogat dacă savurezi o pizza? Există un motiv biologic. În timpul procesului de digestie, casomorfinele din produsele lactate și gluteomorfinele din gluten sunt eliberate și se leagă de receptorii opioizi din creier. Acest lucru, la rândul său, poate duce la o senzație de relaxare și fericire. În consecință, consumul acestor alimente poate crea dependență în cazul anumitor persoane dar, la fel ca în cazul drogurilor opiacee, renunțarea la ele poate duce la simptome de sevraj.

Există motive științifice reale ce explică efectele euforice ale lactatelor și produselor cu gluten. Acestea sunt bine ilustrate în



Scanat cu CamScanner

cadrul unui studiu realizat într-un centru de tratament pe persoane care mâncau compulsiv. Acestora li s-a administrat medicamentul naltrexonă, care diminuează senzațiile de exaltare induse de opioide. Studiul a constatat că, prin administrarea sa, persoanele care mâncau excesiv au reușit să își reducă consumul de grâu.

Natura extrem de procesată a multor lactate și produse cu gluten le sporește potențialul de a da dependență. Producătorii adaugă îndulcitori, grăsimi nesănătoase și conservanți pentru a le face și mai tentante.

Știu ce înseamnă să ai o slăbiciune pentru pizza, pentru că mama mea obișnuia să facă o pizza minunată în timpul sărbătorilor. Mulți ani, mi-am promis că aveam să mă limitez la una sau două felii. De fiecare dată, însă, creierul meu era acaparat de gluteomorfine și casomorfine și abia mă puteam opri din a mânca o pizza întreagă. În cele din urmă, am învățat cât de important este să iau o masă sănătoasă înainte de a o vizita pe mama de sărbători, așa că acum pot să mă bucur de câteva îmbucături de pizza fără să îmi pierd controlul.

**Practica de astăzi:** *Cât de des consumi gluten sau lactate? Care sunt alimentele cărora îți este greu să reziști? Câte dintre acestea conțin gluten sau lactate?*

## ZIUA 248

# Ai grijă la porumb

*De ce hrănesc fermierii animalele cu porumb? Pentru a le îngrășa rapid!* Porumbul este, de asemenea, ieftin, motiv pentru care derivații din porumb ajung în aproape toate alimentele ambalate. Am vizitat odată orașul Mount Vernon, situat lângă Washington, DC, și în timp ce mă plimbam prin împrejurimi am aflat de ce carnea de porc reprezenta un fel principal de mâncare în vremea lui George Washington. Carnea de porc, slănina și untura erau esențiale pentru dieta comunității din Mount Vernon. Spre deosebire de porcii din zilele noastre, porcii de atunci umblau de obicei liberi prin păduri până târziu în toamnă, când erau adunați și ținuți în cotețe. Aceștia erau apoi hrăniți cu cartofi și porumb pentru a-i îngrășa înainte de a fi sacrificați. Animalele de fermă încă mai sunt hrănite cu cartofi



Scanat cu CamScanner

și porumb. Știi de ce? Pentru a le îngrășa rapid, ceea ce ți se poate întâmpla și ție!

Pe lângă faptul că este cea mai comună cultură modificată genetic, profilul acizilor grași din porumb este mai nesănătos decât cel al altor cereale. Are un conținut foarte scăzut de acizi omega-3, dar un conținut ridicat de acizi grași omega-6, ceea ce face ca porumbul să fie un aliment inflamator. În plus, un tip de mucegai cunoscut sub numele de Aspergillus și 22 de tipuri diferite de ciuperci se înmulțesc pe această cultură. La fel ca multe alte cereale, porumbul poate afecta mucoasa intestinală, promovând astfel permeabilitatea intestinală. Și pentru că *proteina de transfer lipidic* de pe suprafața celulelor de porumb nu poate fi digerată de oameni, aceasta perturbă echilibrul nivelului de zahăr din sânge. Această proteină nu se descompune nici în timpul procesului de gătire și, în consecință, este corelată cu reacții alergice la porumb, cu simptome precum tulburări gastrointestinale, astm, erupții cutanate și umflarea membranelor mucoase.

Un alt lucru care mă îngrijorează extrem de mult este că Roundup pe bază de glicofosfat este pulverizat adesea pe porumb. Acest erbicid bine-cunoscut s-a dovedit a fi una dintre cele mai nocive substanțe toxice pentru celulele noastre. De fapt, este chiar interzis în anumite țări europene. Roundup este asociat cu o gamă largă de probleme grave de sănătate, inclusiv cancer, scleroză multiplă, boala Parkinson, hipotiroidism, boli de ficat, ADD/ADHD și depresie. Pentru a reduce la minimum consumul de porumb, îți recomand să eviți consumul de alimente procesate, precum și orice rețete sau produse care includ boabe de porumb.

**Practica de astăzi:** *Renunță astăzi la porumb și vezi cum te simți.*

## ZIUA 249

# Laptele este pentru viței

*Știre de ultimă oră: consumul de lapte după vârsta de 1 an nu este necesar pentru oameni.* Iar consumul de produse lactate provenite de la alte specii, cum ar fi vacile, nu numai că este nefiresc, dar provoacă probleme digestive multor oameni. După vârsta de 2 ani, mai



Scanat cu CamScanner

puțin de 35% dintre oameni produc lactază, enzima necesară pentru a digera lactoza (zahărul din lapte). Fără lactază, lactoza rămâne nedigerată, fermentând în intestine și ducând la o serie de simptome gastrointestinale cunoscute sub numele de intoleranță la lactoză. Chiar dacă organismul tău poate descompune lactoza, aceasta este transformată în galactoză și glucoză, care cresc nivelul glicemiei și pot provoca inflamații. Caseina ( o proteină din lapte) este o excitotoxină care poate duce la inflamarea creierului și la boli neurodegenerative.

Conform cercetărilor, cazeina interferează și cu proprietățile antioxidante puternice ce se regăsesc în cafea, ceai și alte alimente. Prin urmare, s-ar putea ca stropul de frișcă pe care îl pui în băutura de dimineață să te priveze de efectele neuroprotectoare ale acelor antioxidanți.

Industria lactatelor a spălat practic creierul societății noastre, făcându-ne să credem că trebuie să bem lapte pentru a consuma calciu, astfel încât să ne protejăm oasele. În realitate, calciul se regăsește din belșug în verdețuri cu frunze, somon la conservă, fasole și linte, semințe și multe altele. Cercetările au descoperit că ratele de osteoporoză sunt mai mari în țările în care consumul de lapte este mai mare.

Un alt motiv pentru a renunța la laptele de vacă? Anumite sortimente de lapte pot conține hormoni de creștere bovină rBST și rBGH. Acești hormoni determină ficatul uman să sporească producția factorului de creștere de tip insulinic 1 (IGF-1). Nivelurile ridicate ale acestei substanțe au fost asociate cu un risc crescut de cancer de prostată.

**Practica de astăzi:** *Renunță astăzi la produse lactate și vezi cum te simți.*

## ZIUA 250

# Ia o singură decizie, nu treizeci

*Protejează-te acum de viitoarele decizii proaste.* Gândește în perspectivă și încearcă întotdeauna să iei acum o decizie simplă care te va împiedica să iei 30 de decizii mai târziu. Oboseala inerentă luării de decizii o să te determine să faci multe greșeli. De exemplu, dacă iei la magazin decizia de a nu cumpăra înghețată, nu va trebui să iei decizia de a o mânca sau nu de fiecare dată când treci pe lângă frigider. Sau



Scanat cu CamScanner

atunci când ești la restaurant, spune-i chelnerului să ia imediat pâinea de pe masă, astfel încât să nu fii nevoit să iei aceeași decizie de a nu o mânca ori de câte ori te uiți pe furiș la ea, ceea ce îți afectează capacitatea de autocontrol.

Iată un secret cu privire la motivul pentru care restaurantele pun pâinea pe masă înaintea mâncării: dacă începi cu pâinea, o să mănânci mai mult. Pentru că pâinea este un carbohidrat simplu, aceasta crește nivelul de serotonină, o substanță chimică din creier care îți relaxează lobii frontali și îi spune creierului tău adult să ia o pauză. Lobii frontali relaxați îți afectează creierul adult și cresc probabilitatea de a comanda desert, chiar și atunci când ți-ai promis că nu o vei face. Un pahar de alcool înainte de cină are același efect. Evită berea sau vinul —, cel puțin până când ai mâncat ceva.

---

Practica de astăzi: *În ce situații poți să gândești în perspectivă, astfel încât să iei o singură decizie bună acum, în loc să iei mai multe decizii dificile mai târziu?*

## ZIUA 251

## Cum să le explici adolescenților importanța unei diete sănătoase pentru creier

*Așa cum o mașină bună are nevoie de combustibil cu cifră octanică ridicată, creierul și corpul tău au nevoie de o nutriție excelentă pentru a funcționa.* Clinicile Amen organizează în prezent un curs pentru liceeni/studenți despre crearea unor vieți sănătoase pentru creier, numit „Dezvoltarea creierului până la 25 de ani" („Brain Thrive by 25"). Cercetări independente efectuate în 16 școli au arătat că acest curs a redus abuzul de droguri, fumatul și depresia și a crescut stima de sine. În cadrul cursului, îi învățăm pe adolescenți cum să aibă grijă de creierul lor. Una dintre lecții se referă la modul în care pot folosi mâncarea pentru a-și îmbunătăți abilitățile de gândire. Încep lecția cerându-le copiilor să se gândească la mașina lor preferată. Dacă ai putea avea orice mașină din lume, care ar fi aceea? Un Porsche? Un camion Ford Raptor? Un Ferrari roșu? Îi rog apoi pe copii să își imagineze mașina preferată în garajul lor. Imaginează-ți cât de fericit te face să te simți. Acum imaginează-ți că vine cineva în garajul tău, toarnă o cutie cu sare în rezervorul



Scanat cu CamScanner

de benzină și distruge motorul. Cum te-ai simți? În acest moment, aud de obicei lucruri precum:

— L-aș răni pe individ.

sau

— L-aș ucide.

— De ce? întreb.

— Pentru că ticălosul strică ceva ce-mi aparține!

Și totuși, nu este asta exact ceea ce îți faci ție însuți atunci când mănânci ceva care îți dăunează, cu mult zahăr, grăsimi rele sau prea multă sare? Corpul și creierul tău sunt mult mai importante decât ar putea fi vreodată o mașină! Alegând alimente nesănătoase, însă, te tratezi cu atât de multă lipsă de respect, încât corpul și creierul tău se vor defecta în curând. Cu un creier sănătos, ai multe șanse să îți poți cumpăra un Ferrari sau un camion Raptor sau orice altceva îți dorești. Fără un creier sănătos, este mult mai probabil să fii atât bolnav, cât și sărac.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai un adolescent acasă sau cunoști vreunul, fă acest exercițiu împreună cu el. Află ce mașină de ultimă generație își dorește, apoi întreabă-l dacă ar vrea să o conducă fără frâne sau fără servodirecție și de ce.*

## ZIUA 252

# Testul Bezelei

*Gratificarea întârziată, chiar și la vârsta de doi ani, poate stimula succesul.* Este important să vorbim despre o idee esențială pentru sănătatea emoțională, numită gratificarea întârziată. Mult prea adesea, oamenii trăiesc în prezent și uită de consecințele comportamentului lor în timp. Ne comportăm ca niște copii impulsivi, nu ca niște adulți grijulii. Există o serie excelentă de experimente realizate de dr. Walter Mischel de la Universiatea Stanford de care este posibil să fi auzit, numită Testul Bezelei. Este vorba despre un experiment în care copiilor de patru ani li s-a dat opțiunea fie de a mânca imediat o bezea, fie de a mânca două bezele dacă așteptau câteva minute. Aproximativ 30% dintre copii au putut să aștepte 15 minute și au fost recompensați



Scanat cu CamScanner

cu două bezele. În cazul lor, însă, recompensa a fost mult mai profundă. Copiii care au fost capabili să aştepte pentru a primi ceva mai bun s-au bucurat de mai mult autocontrol şi au avut mai multe şanse să îşi atingă obiectivele mai târziu în viaţă, inclusiv să aibă o stare de sănătate şi relaţii mai bune. Cercetătorii au descoperit că acei copii care au avut probleme în amânarea gratificării au avut o rată semnificativ mai mare de IMC la vârsta adultă, dar şi o probabilitate mai mare de a se confrunta cu consumul de alcool sau droguri.

Secretul pentru a amâna gratificarea este să-ţi îndrepţi atenţia nu spre ceea ce îţi doreşti pe moment – cum ar fi bezeaua sau cheeseburgerul şi cartofii prăjiţi –, ci spre ceea ce vrei cu adevărat. Este mai bine să te concentrezi pe obiective pe termen lung, cum ar fi să poţi purta acea rochie mărimea S, sau, în cazul meu, blugii mărimea 38, sau, şi mai important, să te bucuri de sănătate şi funcţionare cognitivă pe termen lung.

**Practica de astăzi:** *Aşteaptă cu zece minute mai mult înainte de a ceda impulsului de a face ceva nesănătos, iar în acele zece minute, concentrează-te pe un obiectiv de sănătate pe termen lung pe care îţi doreşti să-l atingi.*

## ZIUA 253

# Jocul lui Chloe

*Pregăteşte din timp terenul pentru un creier sănătos.* Implicarea de la o vârstă fragedă a copiilor în sănătatea creierului le va fi de folos pentru tot restul vieţii lor şi îţi va ajuta nepoţii să fie mai sănătoşi. Am descoperit că cel mai simplu mod de a începe să fac acest lucru a fost prin intermediul unui joc cu fiica mea, Chloe, pe care îl joc de când aceasta avea doi ani. Eu îi spun „Jocul lui Chloe". Tu poţi să-l denumeşti în funcţie de numele copilului sau copiilor cu care lucrezi. Ori de câte ori faci ceva, întreabă-te: „Este acest lucru bun sau rău pentru creierul meu?" După cum am menţionat anterior, acesta este cel mai important obicei mărunt, aşa că permite-i să-ţi ajute copiii.

Iată cum mă joc eu cu Chloe:



Scanat cu CamScanner

Dacă spun „ardei roșu", Chloe o să-mi răspundă: „Bun pentru creierul meu", o să-mi zâmbească și o să-mi facă un semn cu degetul mare în sus.

Dacă spun pește, o să mă întrebe: „Ce fel de pește?" Unii pești, cum ar fi tonul, au un conținut ridicat de mercur ce poate fi toxic la niveluri înalte. Dacă spun somon, o să mă întrebe „Somon sălbatic sau somon de crescătorie?" pentru că somonul de crescătorie poate avea coloranți artificiali. Dacă spun somon sălbatic, ea o să-mi facă un semn cu ambele degete mari în sus.

Dacă îi spun să meargă pe bicicletă fără cască, ea o să-și dea ochii peste cap, o să clatine din cap și o să spună: „Rău, rău, rău."

Să stai pe canapea și să te uiți cu orele pe Netflix? Ea o să-mi facă semn cu degetul mare în jos.

Să te compari cu alte persoane pe Instagram? O să răspundă: „Foarte rău! Așa o să te simți sigur deprimat."

Poți să joci acest joc oricând – în timp ce îți duci copiii la școală, prepari cina sau te pregătești dimineața.

**Practica de astăzi:** *Începe să joci Jocul lui Chloe împreună cu o persoană din familie sau de la locul de muncă.*

## ZIUA 254

## Pot avea comportamentele stranii o legătură cu dieta ta?

*Erau gorilele cu adevărat nebune sau erau otrăvite?* Spre deosebire de gorilele de la grădina zoologică, cele sălbatice nu mor de diabet sau de boli de inimă, dar, din păcate, acestea din urmă reprezintă cauza principală a morții gorilelor din captivitate. În ciuda acestui fapt, o poveste plină de speranță despre două gorile pe nume Bebac și Mokolo a apărut de la Grădina Zoologică Metroparks din Cleveland. Comportamentul lor alimentar era foarte anormal și consta în faptul că vomau mâncarea și apoi mâncau voma, își smulgeau părul și îl mâncau și pe acesta. Sănătatea lor era precară, deși nu erau nici măcar de vârstă mijlocie. Comportamentele lor neobișnuite nu fuseseră niciodată observate la gorilele din sălbăticie. Din fericire, zoologii care au studiat sănătatea



Scanat cu CamScanner

animalelor și-au dat seama că dieta lui Bebac și Mokolo le provoca deteriorarea. La fel ca alte gorile de la grădina zoologică, acestea erau hrănite cu cereale, zahăr și amidon sub forma unor așa-numite „prăjituri nutritive". Hrana pe care o consumau le ucidea încet, așa cum se întâmplă și în cazul Dietei Americane Standard.

Dieta lor a fost modificată substanțial astfel încât să fie mai naturală și conținea bambus, legume, frunze verzi, fructe, semințe și nuci. Pentru a-i încuraja pe Bebac și Mokolo să facă mai multă mișcare, îngrijitorii grădinii zoologice au împrăștiat mâncarea în jurul habitatului lor, astfel încât să fie nevoiți să o caute. Acest lucru a încurajat gorilele să își petreacă o mare parte din zi căutând hrana pentru a putea mânca. Ambele au slăbit aproximativ 30 de kilograme în primul an. Funcția cardiacă a lui Bebac s-a îmbunătățit, iar evoluția bolii de inimă a lui Mokolo a încetinit. De asemenea, acestea au încetat să își mai smulgă părul și să își mănânce voma. În 2017, la vârsta de 32 de ani, Bebac a murit din cauza unei boli de inimă, dar a trăit cu doi ani mai mult decât speranța medie de viață de 30 de ani pentru gorilele aflate în captivitate.

**Practica de astăzi:** *Analizează-ți dieta și identifică orice aliment care dăunează creierului tău.*

## ZIUA 255

# Opt alimente pentru tratarea depresiei

*Alimentele pot fie să declanșeze o hiperactivitate în sistemul limbic (centrul emoțional) al creierului, care este asociat cu depresia, fie să calmeze activitatea, astfel încât să promoveze stări de spirit mai pozitive.* Multe persoane cu tulburări de sănătate mintală precum depresia au diete lipsite de nutrienți esențiali pentru sănătatea creierului. Un număr tot mai mare de dovezi sugerează că tratamentul nutrițional – adică consumul de alimente specifice – poate ajuta la prevenirea, tratarea sau ameliorarea depresiei, precum și a altor afecțiuni, cum ar fi anxietatea, tulburarea bipolară sau ADD/ADHD. În 2015, un grup de oameni de știință a concluzionat (în studiul „Nutritional Medicine as Mainstream in Psychiatry") că „dovezile emergente și convingătoare conform cărora nutriția reprezintă un factor esențial în prevalența și incidența crescută a tulbu-



Scanat cu CamScanner

rărilor mintale sugerează că dieta este la fel de importantă pentru psihiatrie precum este pentru cardiologie, endocrinologie și gastroenterologie." Iată opt alimente pe care ar trebui să le incluzi în dietă dacă vrei să-ți îmbunătățești starea de spirit și să reduci simptomele de depresie.

1. Fructe de pădure: afinele, murele, zmeura, ș.a.m.d. sunt carbohidrați „inteligenți", plini de beneficii pentru starea de spirit, care oferă antioxidanți, vitamine și minerale.
2. Apă: menținerea unei hidratări adecvate poate ajuta la optimizarea stării de spirit, a motivației și a nivelului de energie. Consumul de apă este asociat cu o scădere a depresiei și a anxietății.
3. Proteine slabe: puiul, curcanul, carnea de vită, peștele și mielul furnizează aminoacizi esențiali, care sunt necesari pentru crearea de neurotransmițători (substanțe chimice cerebrale), inclusiv serotonina și dopamina, care au un rol important în dispoziție.
4. Somon: este plin de acizi grași omega-3, iar numeroase cercetări au arătat că aceste grăsimi pot reduce simptomele de depresie.
5. Kimchi: susține bacteriile intestinale sănătoase, care sunt strâns corelate cu starea de spirit.
6. Șofran: ai multe studii au constatat că extractul de șofran este la fel de eficient ca medicamentele antidepresive în tratarea persoanelor cu depresie majoră.
7. Avocado: conține grăsimi sănătoase care „hrănesc" creierul și este bogat în acid oleic. Un studiu din 2009 care a urmărit 4 856 de adulți timp de un deceniu a constatat că femeile care consumau cea mai mare cantitate de acid oleic aveau o probabilitate de două ori mai redusă de a suferi de depresie severă.
8. Frunzele de culoare verde închis: fie că preferi varza, spanacul sau broccoli, aceste legume bogate în nutrienți luptă împotriva inflamației, care a fost corelată cu depresia.

**Practica de astăzi:** *Consumă astăzi unul sau două dintre aceste alimente pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit. Poate că ți-ar plăcea să încerci guacamole sau broccoli crud.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 256

## Angie, o războinică a creierului, și modul în care era afectată de alimentele toxice

*Mi-ați dat o viață nouă.* Înainte ca Angie să împlinească opt ani, mama ei o dusese deja la Jenny Craig pentru că era supraponderală. Când era copil, aceasta obișnuia să se ascundă în dulapul din bucătărie, îndopându-se cu pungi întregi de mâncare nesănătoasă, întrebându-se ce era în neregulă cu ea. Rușinea ei era de nesuportat; se simțea batjocorită și era izolată pe plan social. Mai târziu, a încercat fiecare pastilă, dietă și remediu rapid – dar a dat greș constant. Când a aflat de programul nostru, avea 1,52 metri înălțime, 100 de kilograme și suferea de migrene, rozacee (care sporește riscul de dezvoltare a bolii Alzheimer), probleme digestive, probleme de fertilitate, stări de confuzie, anxietate și depresie.

Revelația lui Angie a venit atunci când a spus: „Mi-am dat seama că nu eu sunt de vină, ci alimentele nesănătoase pe care le mănânc și felul în care mă afectează ele." Aceasta era o victimă a companiilor alimentare ce angajează oameni de știință care să combine grăsimi, zahăr, sare și substanțe chimice astfel încât să obțină textura și aroma perfectă pentru a declanșa starea de fericire în creierul ei și a o face dependentă de mâncarea nesănătoasă pe care o consuma. Odată ce a învățat să evite alimentele de proastă calitate ce sunt concepute pentru a prelua controlul asupra creierului, poftele i-au dispărut în doar câteva zile. Când Angie a învățat cum să citească etichetele alimentelor, a fost ca și cum ar fi învățat o limbă nouă. „Am simțit speranță pentru prima dată!", a spus ea.

ÎNAINTE DUPĂ







Scanat cu CamScanner

În cadrul programului nostru, Angie a slăbit 5 kilograme în primele două săptămâni și 47 de kilograme în total, reușind să-și mențină greutatea mulți ani. Dar pierderea în greutate a fost doar începutul. Migrenele i s-au ameliorat, tenul ei este mai curat, digestia i s-a îmbunătățit, concentrarea și starea sa de spirit sunt mai bune, iar încrederea în sine este în creștere! Ea este acum mentor pentru alte persoane. Partea mea preferată din transformarea lui Angie a fost atunci când a spus: „V-aș mulțumi pentru că mi-ați dat viața înapoi, dar aceasta nu a fost niciodată viața mea. Mi-ați dat o viață nouă."

**Practica de astăzi:** *Care sunt alimentele de care îți este poftă? Din ce ingrediente sunt preparate? Care dintre acestea preiau controlul asupra centrilor plăcerii din creierul tău?*

## ZIUA 257

# Ia în considerare potențiale alergii alimentare

*Ar putea să fie de vină alimentele pe care le consumi?* Alergiile alimentare pot fi întârziate, iar reacțiile pot să nu fie observate timp de câteva zile. Consumul de alimente la care ești sensibil poate crea tulburări metabolice care duc la multe simptome „mentale", inclusiv oboseală, stări de confuzie, gândire lentă, iritabilitate, agitație, agresivitate, anxietate, depresie, ADD/ADHD, dificultăți de învățare, schizofrenie și chiar demență.

Pentru a testa teoria conform căreia alergiile alimentare pot fi implicate în problemele tale, urmează o dietă de eliminare – elimină lactatele, glutenul, porumbul, soia, zahărul și coloranții și îndulcitorii artificiali timp de o lună și vezi cum te simți. După o lună, reintrodu încet alimentele, unul câte unul, la fiecare patru sau cinci zile. Mănâncă alimentele reintroduse de două până la trei ori pe zi timp de trei zile pentru a vedea dacă apare vreo reacție. Fii atent la simptome, care pot apărea în câteva minute sau până la 72 de ore mai târziu. (Dacă observi imediat o problemă, nu mai consuma acel aliment). Reacțiile la alimente la care ești alergic pot include stări de confuzie, anxietate, depresie, furie, congestie, dureri de cap, probleme de somn, durere, oboseală, modificări la nivelul pielii sau modificări ale funcției intestinale. Dacă ai o reacție, notează alimentul respectiv și



Scanat cu CamScanner

elimină-l timp de 90 de zile. Acest lucru va oferi sistemului tău imunitar timp să își revină și intestinului tău o șansă de a se vindeca.

Atunci când pacienții noștri urmează o dietă de eliminare, aceasta produce adesea o schimbare dramatică. Nu uita, nu trebuie să renunți la toate aceste alimente pentru totdeauna decât dacă ești sensibil la ele. Un studiu din Olanda confirmă cât de importantă poate fi această strategie în cazul copiilor cu ADD/ADHD și tulburare de opoziționism provocator (ODD). Copiii au mâncat numai orez, curcan, miel, legume, fructe, ceai, pere și apă. Fără produse lactate, grâu sau produse zaharoase. Niciun aditiv alimentar sau coloranți artificiali. În cadrul studiului, aproximativ 70% dintre copiii care au urmat dieta au prezentat o îmbunătățire de aproape 70% sau mai mult a simptomelor de ADD/ADHD și o reducere de 45% a simptomelor de ODD. Cercetătorii au repetat acest studiu și au obținut rezultate similare.

**Practica de astăzi:** *Elimină astăzi glutenul, porumbul, soia, lactatele, zahărul, coloranții și îndulcitorii artificiali.*

# ZIUA 258

## Obiceiuri mărunte pentru nutriție și nutraceutice

*Fiecare dintre aceste obiceiuri durează doar câteva minute.* Ele sunt ancorate în ceea ce faci (sau gândești sau simți), astfel încât cresc șansele de a deveni automate.

1. Când am poftă de cartofi prăjiți, de dulciuri sau de sucuri, o să rezist și o să îmi spun mie însumi: „Iubesc doar alimentele care mă iubesc la rândul lor."
2. După ce îmi iau poșeta sau geanta de laptop, o să îmi pun în aceasta o sticlă plină cu apă.
3. Când îmi pregătesc lista de cumpărături alimentare, o să îmi trec pe ea pește și legume.
4. Când termin cina, o să notez ora și o să îmi fac planuri pentru următoarea masa peste cel puțin 12 ore, astfel încât să îi ofer suficient timp creierului meu pentru procesele care ajută la combaterea pierderii memoriei.



Scanat cu CamScanner

5. După ce iau un produs nou de la magazinul alimentar, o să-i citesc eticheta.
6. Când sunt într-o dispoziție proastă, o să mănânc un carbohidrat sănătos, cum ar fi un cartof dulce sau fasole neagră, alături de proteine, pentru a-mi crește nivelul de serotonină.
7. Când mănânc un aliment pe care îl iubesc și care mă iubește la rândul lui, o să îl notez în lista mea de „alimente sănătoase preferate".
8. Când un chelner vine pentru a-mi lua comanda la restaurant, o să-i spun: „Te rog să nu aduci pâine la masă" și o să iau o singură decizie bună pentru a evita să fiu nevoit să iau mai multe decizii la un moment dat.
9. Când merg la cumpărături, o să caut mai întâi fructe și legume ecologice.
10. Când iau prima masă a zilei, o să iau o multivitamină/minerale și un supliment de acizi grași omega-3, vitamina D (dacă este necesar) și orice alt supliment pentru a-mi susține tipul de creier.
11. Dacă iau medicamente, o să iau, de asemenea, suplimente specifice pentru a reface orice nutrienți esențiali pe care este posibil să îi pierd din cauza medicamentelor respective.
12. Duminică dimineața o să-mi reumplu organizatorul de suplimente.

**Practica de astăzi:** *Alege unul sau mai multe obiceiuri mărunte legate de nutriție pe care să le introduci în viața ta astăzi și în fiecare zi de acum încolo.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 259

# Creierul tău ascultă mereu de Dragonii din Trecut

*Poveștile pe care ni le spunem singuri ne ghidează și ne dirijează viața, stând la baza fericirii sau depresiei, entuziasmului sau dezamăgirii, furiei sau păcii.* Prietena mea, dr. Sharon May, un renumit psiholog de relații, numește poveștile care interferează cu viețile noastre Dragoni din Trecut care încă mai scuipă flăcări pe amigdala noastră (structura în formă de migdală din interiorul lobilor noștri temporali implicată în reacțiile emoționale), stând la baza anxietății, furiei, comportamentului irațional și reacțiilor negative automate. Dacă nu îi recunoști și îmblânzești, și dacă nu îți calmezi și protejezi în mod conștient amigdala de suprasolicitare, acești dragoni îți vor bântui subconștientul și vor duce la durere emoțională pentru tot restul vieții tale. Ceea ce începe ca fiind o scânteie sau o mică acțiune a unei alte persoane se poate transforma într-un foc distructiv de anxietate și furie.

Am început să folosesc acest concept cu pacienții mei și, în timp, am identificat 12 Dragoni din Trecut, inclusiv originile lor, factorii declanșatori care îi fac să ne copleșească și modul în care ne determină să reacționăm. Cu toții avem mai mult de un Dragon din Trecut care ne determină comportamentul, iar aceștia interacționează cu Dragonii din Trecutul altor persoane, ducând atât la bătălii interne, cât și externe – *Urzeala Tronurilor* în variantă modernă. Cei mai mulți oameni au, în medie, șase Dragoni din Trecut.

1. **Dragoni Abandonați, Invizibili sau Nesemnificativi:** se simt singuri, nevăzuți sau neimportanți
2. **Dragoni Inferiori sau Defecți:** se simt mai prejos decât alte persoane
3. **Dragoni Anxioși:** se simt temători și copleșiți
4. **Dragoni Răniți:** afectați de traume din trecut
5. **Dragoni ai Vinovăției și Rușinii:** măcinați de vinovăție
6. **Dragoni Responsabili:** trebuie să aibă grijă de alte persoane
7. **Dragoni Furioși:** nutresc furie și suferință
8. **Dragoni Critici:** au opinii dure sau critice față de alte persoane din cauza nedreptăților din trecut



Scanat cu CamScanner

9. **Dragoni ai Doliului și ai Pierderii:** simt pierderea și se tem de ea
10. **Dragoni ai Morții:** se tem de viitor și de lipsa unei vieți pline de sens
11. **Dragoni Neajutorați și Lipsiți de Speranță:** au un sentiment omniprezent de disperare și descurajare
12. **Dragoni Ancestrali:** afectați de probleme din generațiile trecute

Practica de astăzi: *Accesează site-ul KnowYourDragons.com pentru a afla ce dragoni ai. Cât de mulți sunt?*

## ZIUA 260

## Jimmy, un războinic al creierului: Îmblânzirea Dragonilor din Trecut

*Dragonii lui o luaseră razna.* L-am întâlnit pe Jimmy, în vârstă de 39 de ani, în ziua în care a fost eliberat dintr-un spital de psihiatrie unde fusese internat din cauza gândurilor suicidale. Dragonul său Anxios, unul dintre Dragonii din Trecut, o luase razna în mintea sa. Cel mai recent „episod" începuse cu două săptămâni înainte, când a aflat că trebuie să țină o prezentare la locul de muncă. Acest lucru l-a umplut de groază. Mi-a spus: „Dacă ar trebui să descriu frica, este ca și cum ai fi condamnat la moarte și s-a scurs timpul. Gardianul deschide ușa și trebuie să faci primul pas – genul acesta de frică îmi străbate oasele." Jimmy se confruntase cu teama de a vorbi în public încă de la vârsta de 12 ani, când bunica lui l-a pus să dea o „declarație de impact" la Curtea Superioară a Districtului Los Angeles despre motivul pentru care tatăl său, unul dintre liderii unei bande de stradă violente, nu ar trebui să primească o pedeapsă cu moartea pentru o dublă omucidere. El s-a gândit: *Ce se întâmplă dacă nu pot vorbi în instanță și ajung să-l ucid pe tata?* De atunci, ANT-urile (gândurile negative automate) au scăpat de sub control, iar situația recentă de la locul de muncă a provocat o nouă infestație: „Nu pot să vorbesc în public... așa că o să-mi pierd locul de muncă... Sunt un ratat...



Scanat cu CamScanner

Soția mea o să divorțeze... O să ajung pe străzi... Ar trebui să mă sinucid."

În copilărie, Jimmy a suferit traume psihologice intense și persistente (Dragonul Rănit). L-a văzut pe tatăl său făcând trafic de droguri și bătând alte persoane. Tatăl lui a fost încarcerat când Jimmy era mic, iar el mergea împreună cu bunica sa să-l viziteze la închisoare, unde acesta îl obliga să se ducă și să se prezinte altor lideri de bandă. A fost martor la schimburi de focuri și s-a temut pentru viața lui în repetate rânduri, inclusiv atunci când 12 ofițeri SWAT au spart ușa de la casa familiei lui, cu armele scoase, în timp ce Jimmy stătea întins pe canapea în brațele tatălui său.

Prin înțelegerea și îmblânzirea dragonilor săi ascunși și prin eliminarea ANT-urilor, împreună cu îmbunătățirea dietei, nutrienților și creierului său, Jimmy a prosperat. De-a lungul următoarelor șase luni, starea lui de spirit s-a stabilizat, anxietatea i s-a diminuat și a putut să devină o parte și mai importantă a echipei sale la locul de muncă, dar și un tată și un soț mai iubitor și fericit. În plus, a slăbit 17 kilograme și a început să se simtă mai puternic și să aibă mai multă energie decât înainte.

**Practica de astăzi:** *Identifică un dragon care se luptă adesea în mintea ta. Ce acțiuni vei întreprinde astăzi pentru a începe să îl îmblânzești?*

## ZIUA 261

# Îmblânzirea Dragonilor Abandonați, Invizibili sau Neînsemnați



*Îți plac filmele în care pare că personajul principal nu are șanse de câștig? S-ar putea să fie un indiciu că aceștia sunt dragonii tăi.* În calitate de copil mijlociu și al doilea fiu într-o familie libaneză, m-am simțit adesea neînsemnat. Tatăl meu deținea un lanț de magazine

alimentare, iar în familiile din Orientul Mijlociu, se așteaptă ca fiul cel mare să preia afacerea familiei. Asta însemna că fratele meu era „alesul", iar eu nu eram. Mai târziu, am devenit foarte recunoscător fratelui meu pentru că mi-a oferit libertatea de a face meseria pe care o iubesc.

Originea acestui dragon provine dintr-o perioadă în care ai simțit că ceilalți nu te-au văzut sau nu te-au recunoscut sau în care te-ai simțit neimportant, abandonat și singur. Acest dragon apare frecvent la copiii ai căror părinți nu au putut sau nu au fost disponibili să-i crească. Este, de asemenea, comun la copiii mijlocii din familii mari (eu) și la cei ai căror părinți sau frați au fost disfuncționali, narcisiști (totul era despre ei) sau bolnavi. Acesta se activează atunci când percepi că ceilalți te ignoră sau te desconsideră; când existența altor persoane este recunoscută, iar a ta nu; când tu ești concediat de la locul de muncă, dar colegii tăi nu sunt concediați. Acest dragon declanșează sentimente de singurătate, de inutilitate sau de lipsă de importanță.

Poți să îmblânzești acest dragon dacă trăiești o viață cu scop, lucrezi pentru a produce o schimbare în viețile altor persoane și devii parte a unui grup (biserică, civic, de mediu ș.a.m.d.). Psihoterapia poate fi, de asemenea, foarte utilă, în special pentru problemele de abandon. Ai grijă să nu fugi prea repede de terapie. Atunci când te apropii de terapeut și începi să te simți confortabil, s-ar putea să devii agitat și să-ți dorești să fugi, ceea ce poate fi, de asemenea, un tipar în relațiile tale. Afirmațiile zilnice pentru calmarea acestui dragon includ: „Sunt iubit", „Sunt unic", „Sunt important", „Sunt văzut de... (numește persoanele care te văd)", „Aduc o schimbare în viețile... (numește persoanele respective)".

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei moduri în care viața ta influențează alte persoane într-o manieră plină de semnificație.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 262

# Îmblânzirea Dragonilor Inferiori sau Defecți



*Îți plac filmele Marvel cu X-Men? Poate fi un semn că aceștia sunt dragonii tăi.* Comparația este inamicul bucuriei. Acest dragon se naște ori de câte ori te simți „inferior" celorlalți în ceea ce privește abilitățile, aspectul, realizările sau relațiile tale. Din cauza rețelelor de socializare, acești dragoni provoacă o creștere epidemică a anxietății, depresiei și suicidului în rândul tinerilor. Ei se activează ori de câte ori te compari cu alte persoane, concurezi cu alte persoane și chiar și atunci când te uiți în oglindă. Acești dragoni stau la baza sentimentelor de inferioritate, depresie, neajutorare și gelozie; a sensibilității excesive sau perfecționismului; sau a tulburării dismorfice a corpului, în care vezi doar defectele trupului tău.

Îmblânzește acest dragon prin conștientizarea momentelor în care te compari cu alte persoane. Iată șase modalități de a face acest lucru:

1. Fii conștient de momentele în care procedezi astfel.
2. Cunoaște factorii declanșatori care te determină să te compari cu alte persoane și evită-i (de exemplu, rețelele de socializare, reclamele din reviste/de la televizor).
3. Îndreaptă-ți atenția spre altceva.
4. Concentrează-te pe atuurile și pe realizările tale.
5. Laudă alte persoane, pentru că astfel cresc șansele de a te lăuda pe tine însuți.
6. Evită să-ți petreci prea mult timp pe rețelele de socializare.

La unul dintre podcasturile *The Brain Warrior's Way*, soția și coprezentatoarea mea, Tana, a relatat o poveste despre cum făcea cumpărături de Crăciun online, moment în care a văzut o imagine a unei femei de vârsta ei care arăta perfect. Ea a început imediat să se simtă inferioară și s-a gândit să caute site-uri de chirurgie plastică. Din fericire, a recunoscut dragonul care îi șoptea în minte și a reușit să iasă din situația respectivă.

Este important să-ți dai seama că încercarea de a atinge perfecțiunea reprezintă un motiv de eșec și că, atunci când ne comparăm în



Scanat cu CamScanner

mod constant cu alte persoane, suntem condamnați la nefericire. O să existe întotdeauna cineva mai sănătos, mai bogat, mai frumos, mai mare sau mai puternic decât tine. O să existe întotdeauna și cineva mai sărac, mai urât, mai mic și mai slab decât tine. Direcția în care îți îndrepți atenția determină modul în care te simți. Compararea în mod negativ cu alte persoane, lucru pe care societatea și rețelele de socializare îl promovează, este o capcană care dăunează multor oameni. Nu fi unul dintre aceștia. Afirmațiile zilnice pentru îmblânzirea acest dragon includ: „Sunt unic", „Nu mă compar cu alte persoane", „O să fiu cel mai bun după standardele mele, nu după ale altcuiva."

**Practica de astăzi:** *Astăzi, observă momentele în care te compari cu alte persoane și încearcă să te oprești.*

## ZIUA 263

## Îmblânzirea Dragonilor Anxioși



*Preferi filmele amuzante, care binedispun? Acestea pot fi indicatori ai dragonilor tăi.* Dragonii Anxioși sunt cei mai comuni dintre toți dragonii, pentru că o treime din populație o să se confrunte cu anxietate gravă la un moment dat în viața lor. Aceștia s-au născut atunci când ne-am simțit pentru prima dată speriați sau copleșiți sau am considerat că lumea era imprevizibilă sau periculoasă. O pandemie poate, cu siguranță, să dea naștere acestor dragoni, la fel și o copilărie imprevizibilă sau un părinte alcoolic, furios sau haotic. Dragonii Anxioși se activează ori de câte ori ne aducem aminte de situații din trecut care ne-au provocat inițial anxietatea, cum ar fi furia cuiva, o privire dezaprobatoare, un miros sau chiar o melodie. Mie îmi place Cat Stevens. Când eram adolescent, la sfârșitul anilor 1960 și la începutul anilor 1970, muzica lui mă făcea fericit. Dar nu pot să o ascult atunci când Tana se află în apropiere, pentru că îi amintește de o perioadă periculoasă din tinerețea ei. Ea nu aude versurile; aude amintirile unei perioade dificile din viața ei, ceea ce o face să se simtă rău. Dragonii Anxioși stau la baza atacurilor de panică, temerilor, fobiilor și tendinței de a te



Scanat cu CamScanner

aștepta la ce este mai rău. Acești dragoni determină anumiți oameni să evite conflictele și să devină sensibili la respingere. Ei pot, de asemenea, să ducă la comportamente autodistructive, cum ar fi abuzul de droguri sau de alcool, pentru a scăpa de sentimentele anxioase.

Iată patru modalități simple de a îmblânzi Dragonii Anxioși. Toate acestea sunt susținute de dovezi științifice.

1. Inspiră mirosuri relaxante – anxietatea determină zona creierului care simte mirosul să devină hiperactivă, iar calmarea acesteia cu levănțică, iasomie sau mușețel poate să te liniștească rapid.
2. Fă un playlist cu muzică relaxantă. Muzica potrivită poate reduce anxietatea. Dar trebuie să alegi melodiile potrivite. (Vezi Ziua 216.)
3. Suplimentele naturale precum magneziul, teanina, și GABA pot fi de ajutor.
4. Meditația și hipnoza sunt adesea extrem de utile pentru a-ți reseta sistemul nervos și pot lua doar câteva minute în fiecare zi.

**Practica de astăzi:** *Cumpără ulei esențial de lavandă sau unul dintre celelalte parfumuri menționate mai sus și pulverizează-l în aerul din jur.*

## ZIUA 264

## Îmblânzirea Dragonilor Răniți



*Îți plac filmele despre vindecare? Poate fi un semn că aceștia sunt dragonii tăi.* Dragonii Răniți se nasc atunci când te confrunți cu traume emoționale. Ce anume îi activează? Orice lucru care îți amintește de o traumă din trecut, inclusiv imagini, mirosuri, sunete și date, cum ar fi aniversările. Creierul funcționează prin asociere și orice lucru care se aseamănă în vreun fel cu trauma o poate activa. Când aveam 5 ani, aveam o capră albă frumoasă pe nume Sugar. Era un animal de companie



Scanat cu CamScanner

minunat, dar îi plăcea să mănânce trandafirii tatei. Într-o zi, tata s-a săturat și a trimis-o pe Sugar „la fermă", ceea ce m-a devastat. După câteva zile, la cină, tata ne-a spus râzând că ne servea cu shish kebab făcut din Sugar. Îngrozit, am fugit plângând în camera mea. Câteva decenii mai târziu, când am ținut o prelegere pe o mare arenă din Monterey, Mexic, și am văzut carne de capră de vânzare pe stradă, am avut un atac de panică atunci când mi-am amintit de acea cină.

În cazul Dragonilor Răniți, oamenii retrăiesc trauma, au coșmaruri, se simt amorțiți sau încep să evite situațiile care le amintesc în vreun fel de trauma respectivă. Ei se sperie ușor, simt că viitorul lor este mai scurt și se așteaptă adesea să se întâmple lucruri negative. Atunci când trauma a fost severă sau prelungită, așa cum s-a întâmplat în cazul pandemiei care a durat mai mulți ani, sistemul limbic poate fi „blocat în modul de suprasolicitare", crescând șansele de a te simți anxios, nervos, tensionat, insomniac și de a avea sindromul colonului iritabil. În cazul anumitor persoane, creierul lor emoțional devine copleșit și se dezactivează, făcându-le să se simtă deprimate, triste, obosite și confuze. Dacă sistemul tău nervos pare să fie blocat în modul de suprasolicitare, calmează-l cu ajutorul meditației, rugăciunii, hipnozei, parfumurilor calmante precum lavanda și suplimentelor, cum ar fi GABA, magneziu și teanină. În cazul în care creierul tău emoțional s-a dezactivat, îl poți activa prin exerciții fizice, muzică veselă, aromaterapie cu ulei de mentă sau eucalipt sau suplimente stimulante, cum ar fi rhodiola, ceaiul verde sau L-tirozina.

**Practica de astăzi:** *Adu-ți aminte de ultimul moment în care te-ai confruntat cu un eveniment stresant. A avut acesta tendința de a-ți activa sau de a-ți dezactiva sistemul nervos? Răspunsul tău îți poate oferi o direcție asupra modului în care îți poți reduce stresul.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 265

## Impactul experiențelor adverse din copilărie (ACE)

*Experiențele noastre din copilărie au o influență majoră asupra restului vieții noastre.* Atunci când primii ani sunt marcați de abuz, neglijare sau traume, acest lucru pot avea un impact negativ de durată asupra sănătății. Termenul „ACE" se referă la *experiențe adverse din copilărie* care sunt foarte stresante și traumatizante și care pot interfera cu dezvoltarea normală. Cercetătorii au elaborat chestionarul ACE cu 10 întrebări, care acoperă cele mai frecvente cauze ale traumelor din copilărie, inclusiv abuzul emoțional, abuzul fizic sau sexual, neglijarea, ori abuzul de substanțe, boala mintală, comportamentul suicidal sau încarcerarea unui membru al familiei. Evaluarea se face pe o scală de la 1 la 10. Cercetătorii au constatat că 64% din populație are cel puțin un ACE; 25% are trei sau mai multe ACE-uri; un scor de patru sau mai multe ACE-uri este asociat cu creșterea riscului de suicid cu 1 200%; iar șase sau mai multe ACE-uri scurtează durata de viață cu 20 de ani. Cu cât scorul este mai mare, cu atât crește riscul de consecințe pe termen lung, inclusiv diabet, obezitate, boli de inimă, abuz de substanțe și aproape toate afecțiunile psihiatrice.

Dezvoltarea creierului unui copil este foarte sensibilă la mediul înconjurător. Un mediu iubitor, încurajator și previzibil susține organizarea și funcționarea creierului în moduri adecvate din punct de vedere al dezvoltării. Pentru copiii care sunt supuși în mod repetat la traume, haos, abuz și/sau neglijare, dezvoltarea sănătoasă a creierului este adesea obstrucționată. Expunerea la niveluri toxice de stres poate duce la probleme legate de autoreglare, învățare și interacțiuni sociale, precum și la dificultăți în controlul emoțiilor și în dezvoltarea unor atașamente sănătoase mai târziu în viață, la agresivitate și coșmaruri. Efectele negative ale experiențelor adverse pot chiar să modifice genele unui copil și să fie transmise următoarei generații.

Nu toate persoanele cu un scor ACE ridicat vor avea probleme de sănătate. Unii copii au atuuri naturale care îi ajută să facă față zbuciumului ce-i înconjoară într-un mod de care alți copii nu sunt capabili. De asemenea, o relație apropiată cu un adult – sau mai mulți adulți – poate ajuta la atenuarea impactului adversității de acasă. Un profesor care oferă în mod repetat ajutor și sprijin suplimentar copilului sau o mătușă iubitoare în casa căreia acesta se poate refugia ocazional pot oferi un sentiment de siguranță care îl ajută pe copil să își dezvolte reziliența în fața consecințelor circumstanțelor sale. Dacă ai un scor ACE



Scanat cu CamScanner

ridicat, apelează la ajutor. Strategiile din această carte vor fi de mare ajutor pentru a-ți prelungi viața într-un mod sănătos și fericit.

**Practica de astăzi:** *Completează chestionarul ACE aici: acesaware.org.*

## ZIUA 266

# Vindecarea traumelor din copilărie: Rachel Hollis, o războinică a creierului

*Poate fi vindecată.* Diamantele sunt cele mai bune prietene ale unei fete, după cum se spune. Nu și în cazul creierului tău. Un tipar de hiperactivitate sub formă de diamant în centrii emoționali ai creierului reprezintă adesea un semn al unei traume din trecut. Aceasta a fost una dintre descoperirile pe care le-am văzut pe scanările lui Rachel Hollis, autoarea cărților de succes *Girl, Wash Your Face* și *Girl, Stop Apologizing*. Ea a participat la seria noastră „Scan My Brain" de pe Instagram, unde a dezvăluit experiențele îngrozitoare pe care le-a avut cu fratele ei care suferea de schizofrenie și depresie. „Când aveam 14 ani, fratele meu s-a sinucis", a spus ea. „Când i-am găsit trupul fără viață în camera lui, nu puteam să înțeleg la ce mă uitam. Creierul meu nu putea să proceseze ceea ce vedeam."

O astfel de traumă emoțională extremă poate contribui la modelul de diamant al creierului. Eu și colegii mei am publicat mai multe studii despre stresul posttraumatic care demonstrează existența unei activități crescute în girusul cingular anterior (partea superioară a diamantului), care este adesea asociat cu gânduri repetitive; în ganglionii bazali și în amigdală (părțile laterale ale diamantului), asociate cu probleme de anxietate; și în zonele limbice de profunzime (partea de jos a diamantului), asociate cu probleme de dispoziție. În cazul anumitor persoane, lobul temporal lateral drept este, la rândul său, hiperactiv. Această zonă a creierului este implicată în citirea intențiilor altor persoane. Atunci când activitatea din această zonă este excesivă, oamenii pot interpreta greșit semnalele transmise de ceilalți.

Creierul emoțional al lui Rachel lucra prea mult și activitatea din cortexul ei prefrontal era scăzută, ceea ce o împiedica să-și



Scanat cu CamScanner

controleze mintea. „Îmi este foarte greu să îmi controlez emoțiile", spune ea. „Îmi afectează abilitatea de a fi productivă, de a-mi face bine treaba și de a fi o mamă și o persoană așa cum îmi doresc." Cu tratament, care implică un stil de viață sănătos pentru creier, suplimente și tratamente psihologice specifice pentru traumă, starea lui Rachel s-a îmbunătățit semnificativ.

**Practica de astăzi:** *Enumeră două sau trei traume din trecut despre care crezi că s-ar putea să mai existe în creierul tău și să te afecteze în prezent.*

## ZIUA 267

## Îmblânzirea Dragonilor Vinovăției și Rușinii



*Îți plac filmele care ironizează tradițiile?* Acești dragoni își au originea în momentele în care te-ai simțit umilit, stânjenit, denigrat, judecat sau criticat. Acești dragoni te pot determina să te simți nesăbuit, stresat, expus, excesiv de sensibil sau supus, și te pot face să-ți dorești să te ascunzi, să te retragi sau să te implici în secret în comportamente de automutilare. Vinovăția și rușinea nu sunt în totalitate nocive. Acestea pot motiva învățarea, dezvoltarea și dorința de a te schimba și de a fi mai bun. Ele te pot ajuta să pierzi în greutate și să scapi de o dependență. Vinovăția te poate motiva să te reconectezi și să te împaci cu alte persoane. Rușinea te poate informa și te poate împiedica să acționezi în baza unui impuls de a recurge la comportamente nesănătoase.

Poți îmblânzi Dragonii Vinovăției și Rușinii dacă înveți când sunt acestea utile și când nu. Te ajută aceste gânduri și emoții să schimbi ceva dăunător din viața ta sau îți fac rău, determinându-te să te simți de parcă ai fi rău, malefic sau un ratat? Dacă nu îți sunt utile, renunță la ele. În ultimii ani de viață ai tatălui meu, mă gândeam: *Ar trebui să mă duc să-l văd pe tata.* Dar gândul că *ar trebui* mă făcea să mă simt rău. Nu este util să încerci să te motivezi prin vinovăție. Îi învăț pe pacienții mei să înlocuiască termenul *ar trebui* cu *Obiectivul meu este să* sau *Vreau să.* Așa că am început să spun: *Vreau să-l văd pe tata,* iar asta m-a deter-



Scanat cu CamScanner

minat să îl vizitez mai des. Acum, când nu mai este printre noi, sunt atât de recunoscător pentru timpul pe care l-am petrecut împreună. Printre afirmațiile zilnice pentru îmblânzirea acestor dragoni se numără și: „Mă străduiesc să învăț din lecțiile trecutului", „Corespunde acest lucru cu obiectivele mele generale?", „Aia a fost atunci; asta este acum".

**Practica de astăzi:** *Ori de câte ori te gândești că „ar trebui" să faci ceva, înlocuiește acest termen cu cuvintele: „vreau să fac asta" sau „acest lucru corespunde cu obiectivele mele". Dacă nu vrei să îl faci sau dacă nu se potrivește cu obiectivele tale, ia serios în considerare posibilitatea de a nu face lucrul respectiv.*

## ZIUA 268

# Modul în care rușinea îți poate afecta creierul

*Și-a numit medicamentele „pastilele lui de prostire", a încetat să le mai și acest lucru i-a distrus viața.* Robert fusese dat afară din 11 școli până în clasa a noua. Acesta era hiperactiv, agresiv, răutăcios și conflictual. La vârsta de 14 ani, un neurolog l-a diagnosticat cu ADD/ADHD și o disfuncție a lobului temporal, iar el a avut un răspuns extrem de pozitiv la Ritalin. A recuperat trei ani de școală într-unul singur, iar comportamentul lui s-a îndreptat. Era mai fericit și a început să aibă prieteni buni pentru prima dată. A continuat să ia Ritalin timp de doi ani și, deși se descurca bine în aproape toate aspectele vieții sale, avea totuși o problemă. De fiecare dată când lua medicamentul, se simțea „prost" și îi spunea *pastila lui de prostire*, așa că a încetat în cele din urmă să îl mai ia.

Nimeni nu i-a explicat cum îl ajutau medicamentele – sau ce se putea întâmpla dacă înceta să le mai ia. Și nimeni nu s-a gândit la aspectele psihologice ale administrării medicamentelor. La câteva luni după ce a renunțat la Ritalin, unchiul său a venit în vizită și i-a spus: „Hai să jefuim niște femei". Robert s-a dus pur și simplu fără să se gândească. Au urmărit o femeie, au înșfăcat-o și au obligat-o să urce în mașină, să meargă la bancomat și să scoată bani. Au jefuit-o. Apoi au violat-o amândoi. Două săptămâni mai târziu, Robert a fost arestat și acuzat de răpire, jaf și agresiune sexuală. A fost găsit vinovat și condamnat la 25 de ani de închisoare. Judecătorul a părut că înțelege circumstanțele lui Robert, cu toate acestea, a fost judecat ca un



Scanat cu CamScanner

adult din cauza gravității infracțiunilor. M-am implicat la cererea avocatului lui Robert și l-am ajutat să ia medicamentele potrivite, ceea ce l-a ajutat în închisoare. Chiar dacă își va petrece zeci de ani acolo, există speranța că, beneficiind de un creier mai sănătos, o să se simtă mai bine atât în închisoare, cât și atunci când va fi eliberat. Rușinea a afectat creierul său și pe cel al persoanelor pe care le-a rănit.

**Practica de astăzi:** *Încearcă să-ți dezvolți capacitatea de auto-compasiune, fiind bun cu tine însuți, practicând iertarea și acceptându-ți defectele percepute.*

## ZIUA 269

## Îmblânzirea Dragonilor Responsabili



*Îți plac filmele cu persoane grijulii, precum* Patch Adams? *Este posibil ca acestea să-ți indice dragonii.* Te simți răspunzător pentru durerea altora, adesea pentru că te-ai simțit neputincios să ajuți o persoană dragă, cum ar fi un părinte sau un frate/soră? Te-ai simțit neînsemnat, iar rezolvarea problemelor altor persoane te-a ajutat să te simți important? Copiii cred că se află în centrul universului; dacă se întâmplă ceva pozitiv, aceștia cred că este datorită lor; dar dacă se întâmplă ceva negativ unei persoane dragi, ei cred adesea că este vina lor și se simt responsabili, chiar dacă gândirea lor este irațională. Copilul cel mai mare dintr-o familie are adesea un sentiment natural de responsabilitate față de frații mai mici, iar părinții neglijenți îi însărcinează uneori pe copiii mai mari să aibă grijă de cei mai mici, chiar dacă aceștia nu sunt pregătiți emoțional pentru a face față acestei responsabilități. Acești dragoni sunt activați atunci când percepi că celelalte persoane au nevoie de ajutor și reacționezi pentru a le susține sau a rezolva problema. Dragonii Responsabili te pot determina să faci prea multe pentru alte persoane, astfel încât acestea devin dependentei de tine, ceea ce generează în cele din urmă resentimente și creează relații dezechilibrate și stres pe termen lung.



Scanat cu CamScanner

Pentru a îmblânzi acești dragoni, trebuie să-ți dai seama că, dacă faci prea multe lucruri pentru alte persoane, poți să le determini să devină dependente de tine și să le împiedici să fie independente și autonome. Trebuie să găsești un echilibru între a fi de ajutor și a-i învăța pe ceilalți să fie competenți pe cont propriu. Grija de sine nu este un act egoist. Acordă aceeași importanță îngrijirii proprii pe care o acorzi și îngrijirii altor persoane. Acest lucru include stabilirea unor limite sănătoase. Ești limitat și trebuie să-ți accepți limitările; în caz contrar, dai tot ce poți până la epuizare. Dacă nu ai grijă de tine însuți, este ușor să ai resentimente față de cei pe care îi ajuți.

Printre afirmațiile zilnice care te pot ajuta se numără: „Trebuie să am grijă de mine însumi pentru a-i putea iubi pe ceilalți", „Îmi place să ajut alte persoane, atâta timp cât le ajut să devină competente și independente", „Este mai bine să dăruiești decât să primești, atâta timp cât actul de a dărui nu creează o dependență inutilă."

**Practica de astăzi:** *Evaluează lucrurile pe care le faci pentru alții și întreabă-te dacă le faci pentru a crea persoane sănătoase și independente sau pentru că te simți obligat sau responsabil pentru acestea.*

## ZIUA 270

## Îmblânzirea Dragonilor Furioși



*Îți plac filmele de groază? S-ar putea să ai acești dragoni.* Dragonii Furioși se nasc adesea din durere, rușine, dezamăgire, din hărțuire sau abuz, sau din faptul că ai văzut alte persoane (de exemplu, părinții) acționând în baza furiei lor. Uneori, se nasc dintr-o lovitură la cap sau din anomalii ale creierului. Acești dragoni pot fi activați atunci când ceva îți amintește de răni din trecut sau atunci când lucrurile nu merg așa cum ți-ai dori (pentru persoanele care au o activitate ridicată la nivelul girusului temporal anterior). Dragonii Furioși reacționează cu mânie irațională, iritabilitate, sunt nepoliticoși sau nepăsători. S-ar putea să-ți exprimi furia



Scanat cu CamScanner

prin acțiuni precum intimidare, umilire, blamare, luptă, pedepsire, jignire sau evitare. Semne comune de avertizare că acești dragoni urmează să explodeze includ creșterea ritmului cardiac, transpirația, mâinile reci, tensiunea musculară (în special la nivelul gâtului), pielea de găină, amețelile sau confuzia.

Iată cinci strategii pentru a îmblânzi pe Dragonii Furioși:

1. Alcătuiește o listă cu zece lucruri pe care le poți face atunci când ești supărat pentru a-ți distrage atenția, fie și numai pentru câteva minute, astfel încât să oferi creierului tău spațiul necesar pentru a răspunde într-un mod mai adecvat.
2. Concentrează-te în mod conștient pe obiectivele pe care le ai pentru rezolvarea situației.
3. Fii conștient de propriile semne de pericol înainte ca furia ta să explodeze. Atunci când simți aceste simptome, respiră adânc de 10 ori (inspiră timp de patru secunde, ține-ți respirația o secundă, expiră opt secunde, ține-ți respirația o secundă), ceea ce durează mai puțin de două minute, dar pot să-ți garantez că o să te ajute să-ți exprimi sentimentele într-un mod mai eficient.
4. Ia o pauză dacă simți că nu poți să comunici sau să te controlezi în mod corespunzător. Acest lucru ar putea însemna să ieși din casă, să închizi telefonul sau să reprogramezi o întâlnire.
5. Conștientizează când este cazul să apelezi la ajutor. Uneori, furia provine de la sisteme cerebrale care au fost rănite sau care sunt disfuncționale.

Dacă te-ai calmat fizic și ai stabilit că furia ta nu are legătură cu o situație actuală pe care să o poți controla în vreun fel, ar putea fi util să apelezi la imagistica cerebrală pentru a determina dacă există probleme cerebrale nedetectate, cum ar fi o leziune cerebrală traumatică ascunsă, probleme la nivelul lobilor temporali sau lobi frontali cu o activitate scăzută care pot să contribuie la problemele tale cu furia.

**Practica de astăzi:** *Observă ce se întâmplă în corpul tău atunci când începi să te simți iritat sau nervos și notează totul.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 271

## Îmblânzirea Dragonilor Critici



*Îți plac filmele despre răzbunare? Acestea pot să reprezinte un indicator al dragonilor tăi.* Acești dragoni își au adesea originea într-un mediu din copilărie care ți s-a părut nesigur sau în care ai fost rănit ori ai perceput viața ca fiind nedreaptă. Acești dragoni se activează ori de câte ori simți că se întâmplă o nedreptate sau atunci când vezi alte persoane făcând ceva ce consideri că este greșit. Acești dragoni îi determină pe oameni să fie condescendenți, critici, moralizatori sau să le spună celorlalți ce ar trebui și ce nu ar trebui să gândească sau să facă. Soția mea, Tana, are acest dragon. Atunci când ne-am cunoscut, ea avea păreri extrem de ferme despre comportamentul criminal, în special despre dependenții de droguri și pedofili, și se comporta ca un judecător, jurat și călău. Faptul că știa că depusesem mărturie pentru apărare în procese de crimă în care exista riscul pedepsei cu moartea a făcut-o să-și pună întrebări în legătură cu sănătatea mea mintală. Atitudinea ei era de înțeles atunci când afli că a crescut într-un mediu nesigur, alături de un unchi dependent de heroină. A fost, de asemenea, molestată de tatăl ei vitreg. Cu timpul, pe măsură ce a înțeles activitatea noastră în imagistica cerebrală, inima ei s-a înmuiat și Dragonul Critic a devenit mai echilibrat.

Poți să îmblânzește Dragonii Critici dacă îți pui câteva întrebări:

1. Problema este actuală sau încerci să îndrepți o greșeală din trecut?
2. Dispui de toate detaliile sau faci presupuneri în legătură cu alte persoane despre care nu știi dacă sunt adevărate?
3. Atunci când te grăbești să judeci pe cineva, întreabă-te ce s-ar putea afla în spatele comportamentului său negativ. Are o zi proastă? Tocmai a fost concediat de la muncă? Tocmai a aflat că o persoană dragă are cancer? Este simplu să spui că cineva este rău; este mai greu să întrebi de ce.

Afirmațiile zilnice pentru îmblânzirea Dragonilor Critici includ: „Înlocuiesc judecata cu înțelegerea", „Renunț la judecată pentru a mă



Scanat cu CamScanner

putea simți liber" „Tratez oamenii care suferă cu compasiune, nu cu și mai multă durere."

**Practica de astăzi:** *Observă momentele în care ai tendința de a judeca și analizează dacă reacționezi la situația actuală sau la ceva din trecut.*

## ZIUA 272

# Îmblânzirea Dragonilor Doliului și ai Pierderii



*Îți plac filmele care te inspiră? Acestea pot indica dragonii tăi.* Dragonii Doliului și ai Pierderii sunt ușor de găsit pentru că sunt peste tot. Acești dragoni apar atunci când pierdem pe cineva important (cum ar fi în urma unui deces, a unui divorț sau a sindromului cuibului gol), ceva important (cum ar fi sănătatea sau un loc de muncă) sau atașamentul față de o idee (cum ar fi identitatea ta atunci când îmbătrânești sau intri la pensie – sportivii profesioniști sau modelele pot experimenta acest lucru la vârsta de 20 sau 30 de ani). A fost foarte dureros atunci când mi-am pierdut tatăl. După ce a murit, Tana mă găsea în biroul meu de acasă ascultând mesajele lui vocale și plângând. Lacrimile sunt adesea foarte importante în procesul de doliu. Am scris o poezie pentru el, intitulată „Good Grief He's Everywere in My Brain", care explică modul în care se declanșează suferința. Ea poate fi activată de orice – o imagine, un sunet, o rutină sau o aniversare care îți amintește de ceea ce ai pierdut. Oamenii reacționează la doliu în multe feluri: șoc, tristețe, negare, vinovăție, probleme de respirație, dureri în piept, insomnie.

În vindecarea suferinței, vindecă mai întâi somnul. Dacă nu dormi așa cum trebuie, sunt șanse mari ca suferința să se prelungească. Recomand adesea o combinație de melatonină, magneziu, GABA, 5-HTP și teanină. Este extrem de important să mănânci corect, să-ți iei suplimentele și să faci exerciții fizice. Aceasta este adesea piesa lipsă în recuperarea după o pierdere. Eu cred în începerea procesului de vindecare cât



Scanat cu CamScanner

mai curând posibil. Este posibil ca oamenii să-ți spună să aștepți pentru a te vindeca de pe urma unei pierderi, dar dacă ți-ai rupe mâna, când ai vrea să începi să te vindeci? Imediat. Cercetătorii spun că există cinci etape ale doliului: negarea, furia, negocierea, depresia și acceptarea. Întoarce aceste cinci etape cu susul în jos. În loc să negi, recunoaște-ți pierderea: *Tatăl meu a murit.* În loc de furie, încearcă să găsești pacea: *A avut o viață minunată.* Nu mai încerca să negociezi pentru ceva ce nu se va schimba: *Moartea este inevitabilă.* Reconectează-te cu alte persoane pentru a evita depresia. Și refuză să accepți durerea prelungită ca fiind un dat.

**Practica de astăzi:** *Amintește-ți de ultima dată când te-ai confruntat cu doliul. Cum ai reacționat? Ce poți face mai bine data viitoare pentru a începe să te vindeci mai repede?*

## ZIUA 273

## Îmblânzirea Dragonilor Morții



*Îți plac filmele despre viața de apoi? Acestea pot fi un semn al dragonilor tăi.* Dragonii Morții ne sunt mereu alături și își fac adesea simțită prezența în timpul vârstei de mijloc, când te confrunți cu o problemă de sănătate sau când părinții tăi ori părinții prietenilor tăi mor și începi să mergi la înmormântări. Te întrebi dacă asta înseamnă viața, de unde și criza vârstei mijlocii și Corvette-ul decapotabil. Aceasta poate începe și mai devreme dacă trebuie să te confrunți cu moartea din orice motiv, cum ar fi traiul în timpul unei pandemii, primirea unui diagnostic care îți pune viața în pericol sau un prieten care moare din cauza suicidului. Frica de îmbătrânire sau teama că alte persoane nu vor putea supraviețui fără tine alimentează, de asemenea, acești dragoni. Cum reacționezi la acești dragoni atunci când ei își fac apariția? S-ar putea să ai un sentiment de dezastru iminent, să te gândești constant la moarte, să te confrunți cu atacuri de panică sau să te temi profund de îmbătrânire. La tineri, acești dragoni pot duce, de asemenea, la comportamente riscante pentru a testa moartea.



Scanat cu CamScanner

Poți să îmblânzești Dragonii Morții dacă accepți gândul că vei muri. Când eram la facultate, am urmat un curs despre moarte și procesul de a muri și mi-am scris propria înmormântare. A fost una dintre cele mai importante teme din viața mea, pentru că atunci când trăiești știind că există un sfârșit, poți face astfel încât fiecare zi să fie specială. Acceptă moartea ca pe o parte naturală a vieții – cu toate acestea, nu vom încuraja Dragonii Morții să vină mai devreme. Concentrează-te asupra chestiunilor care au valoare eternă. Întreabă-te: „Contează cu adevărat asta în marea schemă a lucrurilor?" Astfel, reușesc să nu-mi mai fac griji cu privire la lucrurile mărunte, iar în timp, Dragonii Morții m-au învățat că majoritatea lucrurilor sunt mărunte. Am descoperit că enumerarea aspectelor pozitive legate de moarte mă ajută să îmblânzesc Dragonii Morții. Iată trei dintre lucrurile de pe lista mea.

1. Credința mea mă face să cred în viața veșnică și este posibil să îmi revăd tatăl și bunicul.
2. Scap de traficul din Los Angeles.
3. Scap de canalele radiculare și de dentiști care îmi umblă în gură cu freze dentare și alte obiecte metalice ascuțite.

Faptul că știm că există un sfârșit ne motivează să profităm la maximum de viață.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei aspecte pozitive despre moarte.*

## ZIUA 274

# Îmblânzirea Dragonilor Neajutorați și Lipsiți de Speranță



*Îți plac filmele care corespund unei stări de spirit negative? Acestea pot fi indicatori ai dragonilor tăi.* Dragonii Neajutorați și Lipsiți de Speranță se nasc adesea atunci când factorii de stres se acumulează, cum ar fi în timpul pandemiei, când depresia s-a triplat în doar câteva luni. Acești dragoni pot proveni și din frustrare cronică. Este un concept numit *neajutorare învățată*. Aceasta se referă la faptul că încerci să te simți mai bine, dar nu funcționează, apoi încerci din nou și nu merge, și continui să încerci



Scanat cu CamScanner

până când te simți neajutorat și îți pierzi în cele din urmă speranța. Poate proveni și dintr-o serie de antecedente de depresie în familie, dintr-o mentalitate pesimistă sau dintr-o pierdere a controlului.

Ce anume activează Dragonii Neajutorați și Lipsiți de Speranță? Orice lucru care îți amintește de momentele în care te-ai simțit copleșit sau neputincios. Acești dragoni te pot determina să reacționezi cu tristețe, negativitate și sentimente de deznădejde, neputință sau inutilitate. Începi să te simți îngrozitor în legătură cu propria persoană și chiar să te întrebi dacă viața merită trăită.

Mulți oameni apelează la medicamente ca primă opțiune pentru a trata depresia, dar eu cred că primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ți însănătoșești creierul. Creierul tău controlează tot ceea ce gândești, faci și simți. Dacă ești deprimat, acest lucru înseamnă probabil că te confrunți cu probleme la nivelul creierului. Discută cu medicul și fă-ți analizele. Hipotiroidia poate duce la depresie, la fel și o comoție suferită în trecut. Asigură-te apoi că îți hrănești creierul într-o manieră adecvată. Elimină alimentele procesate care cresc inflamația și depresia și adaugă mai multe fructe și legume colorate, cum ar fi afinele, ardeii roșii, broccoli și semințele de rodie. Cercetările arată că există o corelație liniară între numărul de fructe și legume pe care le consumi, până la opt porții pe zi, și nivelul tău de fericire. Dacă iei medicamente, nu înceta administrarea acestora fără să discuți cu medicul tău. Există, de asemenea, numeroase tratamente naturale care combat depresia și îmblânzesc acest dragon, inclusiv exercițiile fizice; suplimentele precum uleiul de pește, șofranul și curcumina; terapia cu lumină puternică; saunele; mirosul de lavandă și învățarea modului în care poți să „ucizi ANT-urile" (gândurile negative automate) care îți infestează creierul și care alimentează toți dragonii.

**Practica de astăzi:** *Mănâncă astăzi între șase și opt porții de fructe și legume și vezi cum te simți.*





Scanat cu CamScanner

## ZIUA 275

# Îmblânzirea Dragonilor Ancestrali



*Îți plac filmele istorice? Acestea pot fi legate de dragonii tăi.* Dragonii Ancestrali sunt moșteniți de la strămoșii tăi. Aceștia sunt unii dintre cei mai șireți dragoni, pentru că originile lor sunt adesea învăluite în mister. Printr-un proces numit epigenetică, poți moșteni temerile, grijile sau chiar și prejudecățile strămoșilor tăi fără să fii vreodată conștient de acest lucru. Anxietatea sau trauma sunt înscrise în codul tău genetic. Dacă îți este frică de ceva anume și nu știi de ce, caută indicii în arborele tău genealogic. Copiii și nepoții supraviețuitorilor Holocaustului au un risc mai mare de tulburări de anxietate și PTSD, la fel și copiii supraviețuitorilor de la 11 septembrie și cei cu părinți care au luptat în Irak sau Afganistan. Orice persoană care a trăit într-o zonă de război, s-a confruntat cu moartea prematură a unui părinte sau a pierdut pe cineva drag ca urmare a suicidului poate avea creierul atât de profund afectat de aceste experiențe, încât poate să schimbe genele generațiilor viitoare.

De multe ori, nu se știe ce anume activează Dragonii Ancestrali. Poate fi vorba de orice reminiscență a unor perioade stresante stocate în genele tale. Este posibil să ai aceeași vârstă pe care o avea un părinte sau bunic atunci când a suferit trauma inițială. Cum te determină să reacționezi Dragonii Ancestrali? Poți să te confrunți cu anxietate, panică sau frică fără niciun motiv vizibil sau să dai dovadă de comportamente pe care pur și simplu nu le poți explica.

Pentru a îmblânzi Dragonii Ancestrali, este necesar să-ți cunoști istoria familiei cât mai detaliat cu putință și să discuți cu părinții, bunicii sau cu istoricul familiei. Acest lucru te poate ajuta să înțelegi unele dintre propriile reacții automate. Pune întrebări despre momentul în care părinții sau bunicii tăi au fost copii sau despre momentele dificile cu care este posibil să se fi confruntat. Lasă-i să spună ceea ce își amintesc fără să-i întrerupi. Încearcă să-ți separi propriile problemele de cele ale strămoșilor tăi, astfel încât să poți trăi în prezent fără să fii bântuit de trecut. Este posibil să ai nevoie de ajutor profesional în acest proces. Dacă simți că Dragonii Ancestrali dau foc creierului tău emoțional, citește *It Didn't Start with You*



Scanat cu CamScanner

de Mark Wolynn. Vestea bună în legătură cu epigenetica este că în genele tale sunt stocate inclusiv comportamentele reziliente, ceea ce face ca următoarea generație să fie mai bună și mai puternică.

**Practica de astăzi:** *Contactează o persoană din familia ta și stabilește o întâlnire pentru a vorbi cu aceasta despre orice traumă din trecut cu care este posibil să se fi confruntat.*

## ZIUA 276

# Alți dragoni

*Nu te confrunți niciodată doar cu momentul prezent; te confrunți cu toate momentele tuturor vocilor din capul tău.* Ai observat că oamenii spun: „Ei au spus asta" sau „Ei au spus aia?" Te-ai întrebat vreodată cine sunt „ei"? „Ei" sunt vocile colective din capul tău care îți judecă sau critică în mod constant gândurile și acțiunile. În *Your Brain Is Always Listening*, am prezentat oamenilor o varietate de Alți Dragoni care ar putea avea un impact inconștient asupra fericii, relațiilor și succesului tău, inclusiv:

1. **Dragonii Părinților:** Vocea mamei sau a tatălui tău (sau a figurilor materne sau paterne) care te critică sau te îndeamnă să fii mai bun.
2. **Dragonii Fraților și ai Ordinii Nașterii:** Ordinea în care v-ați născut și vocile fraților tăi, care concurau adesea cu tine pentru atenția părinților tăi.
3. **Dragonii Copiilor:** Copiii tăi, care te adoră adesea (deși nu tot timpul) în timpul anilor de școală primară, dar apoi se îndepărtează și te critică în adolescență.
4. **Dragonii Profesorilor și Antrenorilor:** Profesorii care ți-au evaluat inteligența, efortul și potențialul și antrenorii care ți-au observat abilitățile și defectele.
5. **Dragonii Prietenilor, Copiilor Populari, Bătăușilor și Fetelor Rele:** Vechii tăi prieteni, precum și copiii populari, bătăușii și fetele rele din copilărie. Aceste relații îți liniștesc dragonii (prietenii buni) sau îi fac să se activeze (bătăușii și fetele rele).



Scanat cu CamScanner

6. **Dragonii Foștilor, Actualilor și Viitorilor Parteneri:** Aceștia sunt dragonii cu cea mai mare încărcătură emoțională, motiv pentru care pot să te supere mult decât oricare dintre alții, mai ales atunci când relația se strică.
7. **Dragonii Trolilor de pe Internet:** Oamenii sau boții de pe rețelele de socializare și de pe internet care te critică pentru a se distra. Din păcate, acest lucru se întâmplă în cazul persoanelor cu vârste din ce în ce mai fragede.

În aceeași carte, menționez factorii declanșatori ai acestor dragoni și ofer strategii utile pentru a le reduce impactul negativ, astfel încât să poți pune capăt luptelor din capul tău.

**Practica de astăzi:** *Care dintre acești Alți Dragoni sunt cei mai vizibili în dialogul tău interior?*

## ZIUA 277

# Cum să găsești fericirea în creier

*Cu cât creierul tău este mai sănătos, cu atât tu ești mai fericit.* În elaborarea cărții mele *You, Happier*, am intenționat să văd dacă pot să găsesc într-adevăr fericirea în creier. Am rugat 500 de pacienți noi de la Clinicile Amen să completeze *Chestionarul de Fericire Oxford (OHQ)*, care întreabă respondenții cât de mult sunt sau nu de acord cu 29 de întrebări, pe o scală de șase puncte. Echipa noastră de cercetare a comparat apoi scanările celor mai nefericiți dintre aceștia cu scanările celor mai fericiți. Rezultatele au fost fascinante. Scanările SPECT ale grupului de persoane cu un nivel ridicat de fericire au arătat o activitate și un flux sangvin sporite, astfel încât putem trage următoarea concluzie: cu cât creierul tău este mai sănătos, cu atât cresc șansele ca tu să fii mai fericit. Am observat, de asemenea, o activitate și un flux sangvin sporite și în cortexul prefrontal, ganglionii bazali și nucleul accumbens (centrii plăcerii). În cazul grupului de persoane cu un nivel scăzut de fericire, scanările SPECT au arătat o activitate sporită în girusul cingular anterior, pe care eu îl consider schimbătorul de viteze al creierului, ceea ce înseamnă că aceste persoane sunt mai predispuse să rămână blocate în gânduri negative.



Scanat cu CamScanner

Potrivit statisticianul nostru, dr. David Keator de la Universitatea California, Irvine, cel mai interesant rezultat al studiului nostru a fost găsit în circuitele recompensei sau fericirii, compuse din zona tegmentală ventrală, din nucleul accumbens și cortexul orbitofrontal. Aceste circuite au fost asociate cu zâmbitul, râsul, sentimentele plăcute și fericirea. O activitate sporită în aceste zone a fost corelată cu scoruri mai mari de fericire. Dacă îți însănătoșești creierul, vei fi fericit.

**Practica de astăzi:** *Parcurge Chestionarul de Fericire Oxford: theguardian.com/lifeandstyle/2014/nov/03/take-the-oxford-happiness-questionnaire.*

## ZIUA 278

## Fericirea este o obligație morală

*Fericirea ține de altruism, nu de egoism, datorită impactului pe care îl avem asupra altor persoane.* De ce ar trebui să ne concentrăm pe încercarea de a fi fericiți? În calitate de psihiatru, am scris despre anxietate, depresie, tulburare bipolară, ADD/ADHD, îmbătrânire, violență, obezitate, pierderea memoriei, dragoste, parenting și alte subiecte importante. Cu toate acestea, motivul subiacent pentru care majoritatea oamenilor vin la Clinicile Amen este faptul că sunt nefericiți. Fericirea se află la baza atingerii și menținerii sănătății mintale și fizice. Cercetări extinse au arătat că fericirea este asociată cu un ritm cardiac mai scăzut, cu scăderea tensiunii arteriale și cu o bună sănătate a inimii. Oamenii mai fericiți fac mai puține infecții, au niveluri mai scăzute de cortizol (hormonul stresului) și mai puține dureri. Aceștia tind să trăiască mai mult, să aibă relații mai bune și să aibă mai mult succes în carieră. În plus, fericirea este contagioasă, pentru că oamenii mai fericiți tind să îi facă și pe alții mai fericiți.

Îmi încurajez toți pacienții să vadă unul dintre videoclipurile mele preferate, realizat de Dennis Prager. În „Why Be Happy", acesta sugerează că fericirea este o obligație morală. El spune: „Indiferent dacă ești sau nu fericit și, cel mai important, dacă te comporți sau nu fericit, fericirea ține de altruism, nu de egoism – pentru că este



Scanat cu CamScanner

vorba despre modul în care afectăm viețile celorlalți... Întreabă orice persoană care a fost crescută de un părinte nefericit dacă fericirea este sau nu o problemă morală și te asigur că răspunsul va fi *da*. Nu este plăcut să fii crescut de un părinte nefericit, sau să fii căsătorit cu o persoană nefericită, sau să fii părintele unui copil nefericit, sau să lucrezi cu un coleg de serviciu nefericit."

**Practica de astăzi:** *Enumeră patru persoane care sunt afectate de starea ta de spirit și descrie de ce îți dorești să fii o influență pozitivă în viața acestora.*

## ZIUA 279

## Cele șapte minciuni despre fericire

*Este posibil ca mai mult să nu însemne mai bine.* Pentru a obține câștiguri financiare, specialiștii în marketing spală de zeci de ani creierele oamenilor, făcându-i să creadă că fericirea se bazează pe lucruri care de fapt dăunează creierului nostru, ne distrug mintea, cresc rata depresiei și ne fac nefericiți.

*Minciuna #1: Dacă ai din ce în ce mai mult din ceva anume (dragoste, sex, faimă, droguri, ș.a.m.d.), o să fii fericit.* Din nefericire, cu cât ai parte de mai multă plăcere, cu atât va fi nevoie de mai mult pentru a te face fericit. Se numește adaptare hedonică.

*Minciuna #2: Mentalitatea de tipul „Nu-ți face griji, fii fericit", promovată de popularul cântec (câștigător al premiului Grammy în anul 1988) cu același nume interpretat de Bobby McFerrin, o să te facă fericit.* De fapt, această mentalitate o să te facă nefericit și o să te ucidă prematur. Potrivit unuia dintre cele mai lungi studii despre longevitate publicate, oamenii cu mentalitatea de tipul „nu-ți face griji, fii fericit" mor mai repede din cauza accidentelor și a bolilor care pot fi prevenite.

*Minciuna #3: Agențiile de publicitate și restaurantele fast-food știu ce anume o să te facă să te simți fericit.* Să luăm drept exemplu Happy Meals (și orice alt meniu pentru copii din majoritatea restaurantelor). Acestea nu îi vor face fericiți



Scanat cu CamScanner

pe copii. Ar trebui să se numească Unhappy Meals, pentru că aceste alimente procesate, de proastă calitate şi sărace în nutrienţi sporesc inflamaţia şi au fost asociate cu depresie, ADD/ADHD, obezitate, cancer şi un IQ mai scăzut.

*Minciuna #4: Ai nevoie de un telefon inteligent, un ceas, o tabletă sau cel mai nou gadget pentru a fi fericit.* Companiile de tehnologie creează constant gadgeturi care dau dependenţă, ne acaparează atenţia şi ne împiedică să ne concentrăm pe relaţiile noastre importante.

*Minciuna #5: Dacă eşti mereu „la curent", urmărind canalul preferat de ştiri, o să fii fericit.* Canalele de ştiri ne insuflă în mod repetat şi intenţionat gânduri toxice, făcându-ne să vedem pretutindeni dezastre sau spaimă – toate acestea din efortul de a-şi spori audienţa şi profiturile.

*Minciuna #6: Alcoolul sau marijuana te fac fericit.* Stai puţin. Societatea Americană de Cancer face legătura între orice consum de alcool şi şapte tipuri de cancer. Alcoolul te poate ajuta să te simţi rapid mai bine, dar poate, de asemenea, să-ţi deterioreze creierul, să scadă calitatea deciziilor tale şi să-ţi afecteze relaţiile. Marijuana reduce fluxul sangvin, ceea ce nu este asociat cu un creier fericit.

*Minciuna #7: Banii te fac fericit.* Acest lucru este adevărat, dar numai până la aproximativ 75 000 de dolari pe an în SUA; după această sumă, corelaţia dintre bani şi fericire dispare complet.

**Practica de astăzi:** *Priveşte astăzi în jurul tău şi încearcă să recunoşti minciunile despre fericire promovate în societatea noastră.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 280

# Steve Arterburn, un războinic al creierului, și transformarea lui

*„Am o capacitate supranaturală de a-mi aminti lucruri."* Fă cunoștință cu prietenul meu, Steve Arterburn, autor de multiple bestsellleruri *New York Times*, prezentator de radio și antreprenor. A venit să mă vadă pentru că suferea de ADD/ADHD și probleme de memorie; în plus, avea antecedente familiale de Alzheimer, o afecțiune pe care nu voia să o dezvolte. La aproximativ două luni de la prima noastră întâlnire, mi-a trimis acest e-mail într-o noapte. Mi-a dat permisiunea de a-l împărtăși aici.

> „Numărul de confirmare al mașinii mele închiriate pentru Aruba a fost 63012378US2 și cel de telefon de la hotel a fost 55505510931. Motivul pentru care știu asta este că am o capacitate supranaturală de a-mi aminti lucruri pe care înainte nici măcar nu aș fi încercat să le rețin. Și nu le uit! Debordez de productivitate și creativitate. Aș spune că fac de patru ori mai multe lucruri, de patru ori mai bine, iar creativitatea a dus la idei și propuneri de cărți pe care abia aștept să le public. Pot să mă concentrez asupra sarcinilor și să mă conectez cu soția mea în moduri pe care nu le-am mai experimentat niciodată."

Iată care este strategia pe care a folosit-o pentru a-și spori abilitățile cognitive: a înlocuit alergarea timp de o jumătate de oră cu antrenamentul cu intervale. A renunțat complet la obiceiul de a consuma patru sucuri pe zi. Și-a mărit aportul de proteine, a scăzut consumul de cereale și carbohidrați procesați și a limitat cu strictețe zahărul. A luat zilnic suplimentele pe care i le-am recomandat. A încetat să mai găsească scuze pentru a nu-și folosi aparatul CPAP care îi permite să-și controleze sforăitul. Făcând exerciții de antrenare a creierului, și-a îmbunătățit semnificativ capacitatea de rezolvare a problemelor și a continuat să lucreze la optimizarea memoriei și a altor zone în care se confruntase cu probleme.

Deși eu nu am fost surprins, el a fost aproape șocat de modul în care atât de multe zone din viața lui – inclusiv intimitatea cu soția sa – se îmbunătățiseră prin adoptarea acestor schimbări ale stilului de viață. Am avut ocazia de a vedea de nenumărate ori felul în care un creier mai sănătos duce întotdeauna la o viață mai bună.



Scanat cu CamScanner

Practica de astăzi: *Citește cele șase strategii ale lui Steve și adoptă una dintre cele pe care nu ți le-ai însușit deja.*

## ZIUA 281

# Cea mai bună terapie bazată pe creier

*Poți să-ți controlezi creierul dacă ești atent la ceea ce introduci în acesta.* Cele cinci simțuri aduc lumea exterioară în creierul tău, iar acestea te pot determina să te simți fericit sau dezgustat. Fă un exercițiu chiar acum. Adu-ți aminte de un moment în care ai băut din greșeală lapte stricat sau ai mirosit un sconcs. Scârbos! Acum imaginează-ți că guști din desertul preferat sau că miroși florile tale preferate. Ai observat vreo diferență la nivelul emoțiilor tale? Permite-mi să-ți arăt cum îți poți folosi în mod deliberat simțurile pentru a te simți minunat.

**Văzul:** Știai că 30% din creierul tău este dedicat văzului? Creează un album pe telefon sau acasă cu imagini care te fac fericit, cum ar fi fotografii cu soțul/soția, copiii, nepoții sau chiar animalele de companie. Cercetările arată, de asemenea, că imagini ale unor peisaje din natură pot să reducă stresul și să te ajute să te simți mai bine.

**Auzul:** Creierul tău captează ritmurile din mediul înconjurător, ceea ce înseamnă că-ți poți modela mintea cu ajutorul muzicii. Poți să-ți îmbunătățești starea de spirit și să-ți sporești fericirea în doar două săptămâni, prin simpla intenție de a fi mai fericit și prin ascultarea unor melodii care îți ridică moralul, cum ar fi melodia „Good Vibrations" a trupei Beach Boys, timp de doar 12 minute pe zi.

**Atingerea:** S-a demonstrat că masajul reduce durerea și anxietatea; mângâierea câinelui sau a pisicii tale poate spori imediat nivelurile de oxitocină, hormonul îmbrățișării; iar dacă ții de mână o persoană dragă care are dureri, poți chiar să ajuți la înlăturarea durerii sale.

**Mirosul:** Simțul olfactiv este conectat direct la creierul tău emoțional. Lămâia, lavanda, iasomia, trandafirul, caprifoiul și vanilia sunt unele dintre cele mai bine studiate mirosuri care pot să-ți îmbunătățească imediat dispoziția și energia.



Scanat cu CamScanner

**Gustul:** S-a demonstrat că ciocolata (să fie una sănătoasă), şofranul, scorţişoara, menta sau nucşoara îmbunătăţesc starea de spirit.

Găseşte modalităţi distractive de a le combina pe toate acestea pentru a schimba imediat modul în care te simţi: stai în saună în timp ce asculţi „Good Vibrations" sau urmăreşte un videoclip cu valurile oceanului în timp ce mirosul de levănţică sau de vanilie pluteşte în aer şi sorbi dintr-un cappuccino cu scorţişoară şi lapte de migdale.

**Practica de astăzi:** *Alege o activitate pentru fiecare dintre cele cinci simţuri şi pune-o în practică astăzi.*

## ZIUA 282

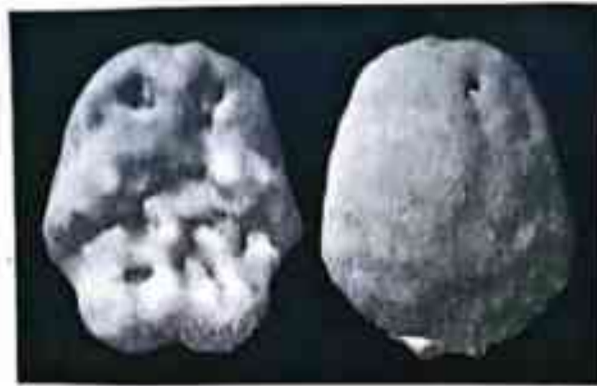
# Speranţă: Povestea unui veteran

*Imaginile scanării cerebrale oferă speranţa că există o cale mai bună; că există speranţă de vindecare.* Siguranţa este de o importanţă fundamentală pentru soţia mea, Tana. Aceasta a crescut într-un mediu nesigur, haotic şi periculos, şi chiar dacă acum locuim într-un cartier foarte sigur, îi place să facă antrenamente de arte marţiale (are două centuri negre – la Karate Kenpo şi Tae Kwon Do) şi să urmeze cursuri de supravieţuire. La un moment dat, a dus-o pe fiica noastră, Chloe, la o tabără de supravieţuire de un weekend, iar acolo l-a cunoscut pe Denny, unul dintre instructori. I s-a frânt inima atunci când i-a aflat povestea. Acesta este un fost puşcaş marin care a suferit trei leziuni cerebrale traumatice, inclusiv una în Fallujah, Irak, în 2007, când camionul său a fost lovit de o bombă de pe marginea drumului. Şi-a pierdut conştienţa, iar când s-a trezit, sângera abundent şi doi dintre prietenii săi erau morţi. A fost diagnosticat cu efecte cronice ale unor multiple leziuni cerebrale traumatice şi cu tulburare de stres posttraumatic. Drumul său spre vindecare a implicat nenumărate medicamente, fără vreo ameliorare semnificativă. A devenit atât de deznădăjduit încât a încercat să-şi pună capăt zilelor. Nimeni nu-i efectuase un studiu de imagistică funcţională a creierului, aşa că Tana l-a invitat la clinică.



Scanat cu CamScanner

SCANAREA LUI DENNY



Găurile indică o zonă cu flux sangvin scăzut

Scanarea SPECT a arătat leziuni severe, afectând cortexul prefrontal (concentrare, previziune, judecată și controlul impulsurilor), lobul temporal stâng (memorie, învățare și gânduri negative) și lobii occipitali din spate (procesare vizuală). Vestea bună a fost că era clar că-și putea îmbunătăți creierul cu ajutorul tratamentelor potrivite. După ce s-a uitat la scanarea sa, Denny a fost de fapt recunoscător că aceasta nu arăta mai rău și că avea un motiv fizic pentru care se simțea atât de îngrozitor. O săptămână mai târziu, el i-a scris Tanei: „A trecut doar o săptămână și deja simt o schimbare. De la scanare, mi-am crescut nivelul de activitate (fitness), mi-am modificat dieta și mi-am luat toate suplimentele. Mă simt foarte bine! Eu și fiica mea am ieșit în aer liber în fiecare zi. De când am început să îmi ajustez obiceiurile, sunt mai fericit și mai pozitiv." Scanarea de monitorizare a arătat o îmbunătățire semnificativă.

**Practica de astăzi:** *Scrie trei moduri în care speranța te-ar putea motiva să faci schimbări sănătoase în viața ta.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 283

# Cunoaște-ți scopul în cinci minute

*Proverb chinezesc: „Dacă vrei să fii fericit timp de o oră, trage un pui de somn. Dacă vrei să fii fericit timp de o zi, mergi la pescuit. Dacă vrei să fii fericit timp de un an, moștenește o avere. Dacă vrei să fii fericit o viață întreagă, ajută pe cineva."* Unul dintre discursurile mele preferate de pe TEDx despre cum să-ți găsești scopul vieții în cinci minute este cel al lui Adam Leipzig. Acesta începe prin a spune o poveste despre reuniunea sa de 25 de ani de la Universitatea Yale. A făcut o descoperire surprinzătoare: 80% dintre prietenii săi privilegiați, înstăriți și puternici erau nefericiți. Diferența dintre aceștia și cei care erau fericiți consta în „cunoașterea scopului lor". Pentru a-ți cunoaște scopul, spunea Leipzig, trebuie să știi răspunsurile la cinci întrebări simple:

1. Cine ești? Cum te cheamă?
2. Ce-ți place să faci? Printre exemple se numără scrisul, gătitul, designul, creația, lucrul cu numerele ș.a.m.d. Pentru a obține claritate cu privire la scopul tău, întreabă-te: *Ce activitate fac și mă simt calificat să învăț și alte persoane să o facă?*
3. Pentru cine faci acest lucru? Sau cum te conectează munca ta la alte persoane?
4. Ce își doresc sau de ce anume au nevoie oamenii de la tine?
5. Cum se schimbă ei ca urmare a ceea ce faci?

Iată răspunsurile mele la aceste întrebări:

1. Numele meu este Daniel.
2. Îmi place să optimizez creierele oamenilor și să îi inspir să se preocupe de sănătatea creierului.
3. Fac acest lucru pentru familia mea și pentru persoanele care vin la clinicile noastre, îmi citesc cărțile sau îmi urmăresc emisiunile.
4. Acești oameni vor să sufere mai puțin, să se simtă mai bine, să fie mai ageri și să aibă un control mai mare asupra vieții lor.
5. Ca urmare a muncii mele, oamenii se schimbă, îmbunătățindu-și creierele și viețile, și transmit acest lucru mai departe, către alte persoane.



Scanat cu CamScanner

Observă că doar două întrebări se referă la tine; trei dintre acestea sunt despre alte persoane. Când participi la o întâlnire și cineva te întreabă: „Cu ce te ocupi?", oferă-i răspunsul la întrebarea numărul cinci. În exemplul meu, atunci când oamenii mă întreabă cu ce mă ocup, le spun: „Ajut oamenii să-și îmbunătățească viețile și creierele, iar ei transmit acest lucru mai departe, către alte persoane."

**Practica de astăzi:** *Parcurge acest exercițiu.*

## ZIUA 284

# Poate să te ajute scopul să trăiești mai mult și mai bine?

*Atunci când îți cunoști scopul, poți supraviețui în aproape orice situație.* Un scop clar în viață este legat de spiritualitate. Dr. Christina Puchalski, un lider mondial în domeniul integrării spiritualității în asistența medicală, folosește o definiție care îmi place extrem de mult: „Spiritualitatea dă sens vieții unei persoane și o determină să se transcendă pe sine." Atunci când majoritatea oamenilor se gândesc la spiritualitate, ei se gândesc automat la religia organizată. Din punctul meu de vedere, însă, spiritualitatea se referă la mult mai mult de atât. Este vorba despre toate modurile în care îți exprimi spiritul interior, precum rugăciunea, meditația, comuniunea cu natura, voluntariatul și conectarea cu Dumnezeu sau o putere superioară. Atunci când te implici zilnic în aceste activități, simți că ai un scop mai precis. Existența unui scop în viață a fost asociată cu reducerea anxietății, precum și cu o longevitate mai mare. Rezultatele unui studiu din 2019 la care au participat aproape 7 000 de adulți cu vârsta de peste 50 de ani au arătat că persoanele care aveau cel mai bine definit „scop în viață" au fost mai puțin predispuse la a muri în timpul perioadei de patru ani în care s-a desfășurat studiul, în comparație cu persoanele cu cel mai slab definit scop în viață. Un scop bine definit în viață a redus în special riscul de a muri din cauza afecțiunilor cardiace, circulatorii sau sangvine.

Unii oameni au dificultăți în a-și identifica scopul în viață. Eu am descoperit că există o întrebare care te poate ajuta să-l descoperi. Întreabă-te pur și simplu: *De ce este lumea un loc mai bun pentru că exist eu?* Dacă nu găsești un răspuns imediat, contemplă un timp



Scanat cu CamScanner

la acest lucru. Gândește-te la talentele sau abilitățile pe care le ai și care ar putea fi utile pentru alte persoane. Sau gândește-te la ce anume poți face pentru a-ți îmbunătăți comunitatea sau societatea în ansamblu.

„Mă simt deconectat" auzim de la mulți dintre pacienții clinicilor noastre. Aceștia au dificultăți în a găsi un sens în viață și nu au niciun scop. Nu au o relație cu o putere superioară și nu simt că sunt conectați la ceva „mai măreț" decât ei înșiși. Atunci când nu există un sens sau un scop în viață, pot apărea simptome depresive, precum și sentimente de singurătate, lipsă de importanță și de însemnătate. Poți schimba asta dacă îți petreci timp concentrându-te asupra motivului pentru care trăiești.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te: de ce este lumea loc mai bun pentru că exist eu? Dacă îți este greu să răspunzi la această întrebare, întreabă persoanele apropiate.*

## ZIUA 285

# Hotărăște-te ce-ți dorești cu adevărat și ce nu-ți dorești

*Este important să-ți cunoști motivația pozitivă și pe cea negativă.* Am constatat că abordarea motivației, atât dintr-o perspectivă pozitivă, cât și dintr-una negativă, îi ajută pe pacienții mei. Îi rog pe aceștia să hotărască ce anume își doresc cu adevărat – să se însănătoșească din punct de vedere fizic, cognitiv și emoțional. Și să își cunoască motivația – de ce se străduiesc atât de mult să se însănătoșească? Scrie șase motive pozitive pentru a te însănătoși și a rămâne astfel, precum:

1. O să am mai multă energie pentru a-mi îndeplini obiectivele în viață.
2. Acest lucru o să mă ajute să-mi păstrez memoria.
3. O să fiu un exemplu mai bun pentru copiii mei.
4. O să mă simt mai atrăgător.
5. O să mă ajute să mă mențin sănătos din punct de vedere fizic.
6. O să mă simt mai încrezător.

În continuare, scrie șase motive negative care te determină să te însănătoșești și să rămâi astfel:

1. Nu vreau să mă simt ca un leneș sau să fiu o persoană mediocră.
2. Nu vreau să-mi pierd memoria.
3. Nu vreau să-mi învăț copiii obiceiuri proaste care le vor îngreuna viața.
4. Nu vreau să arăt mai în vârstă și să nu fiu în formă.
5. Nu vreau să-mi cresc riscul de cancer, boli de inimă, diabet și alte probleme de sănătate.
6. Nu vreau să mă simt prost în legătură cu propria persoană.

**Practica de astăzi:** *Enumeră șase motive pozitive și șase motive negative pentru a te însănătoși.*

## ZIUA 286

# Obișnuiam să văd fantome

*„Dr. Amen, am o problemă cu lobul temporal."* L-am cunoscut pe Tommy, un băiat de 9 ani care citise cartea mea, *Change Your Brain, Change Your Life*, și venise la clinica noastră pentru o scanare cerebrală. Când m-a văzut pentru prima dată, mi-a spus:

— Hei, dr. Amen, am o problemă la lobul temporal stâng!

— Serios? am întrebat. De unde știi?

— V-am citit cartea.

— Dar de unde știi cu adevărat?

— Mă înfurii repede, iar dumneavoastră ați scris că oamenii care se înfurie repede au adesea probleme cu lobul temporal stâng.

Avea dreptate. Apoi a adăugat:



— Şi înainte vedeam fantome.

— Poftim?

— Vedeam nişte chestii verzi care îmi pluteau în faţa ochilor. Credeam că sunt fantome şi mă speriam din cauza asta, până am citit cartea dumneavoastră şi mi-am dat seama că erau doar iluzii provenite de la o problemă a lobilor temporali.

Apoi s-a uitat la mine cu ochii lui mari, albaştri şi frumoşi şi mi-a spus:

— Anul trecut, ca să scap de gândurile rele din capul meu, am încercat să mă sinucid.

Scanarea lui Tommy a arătat că avea o problemă la nivelul lobului temporal stâng, aşa cum prezisese el.

Persoanele cu probleme ale lobului temporal, asemenea lui Tommy, răspund adesea la tratamente precum medicamentele anticonvulsive, o dietă foarte săracă în carbohidraţi şi un tratament numit neurofeedback, prin care antrenăm creierul să funcţioneze într-o manieră cât mai apropiată de normal.

**Practica de astăzi:** *Ai avut vreodată senzaţii ciudate pe care nu ţi le-ai putut explica? Notează-le, iar acum că ştii câte ceva despre creier, vezi dacă poţi face o conexiune între acestea şi o zonă a creierului. Reciteşte Zilele 175, 187, 188, 196, 211 pentru informaţii despre regiunile şi funcţiile creierului.*

## ZIUA 287

# Implică întreaga familie

*Nu permite unei infestaţii de ANT-uri să-ţi acapareze relaţiile cu negativitate.* Dacă ai fost crescut de părinţi care au fost traumatizaţi şi sunt depresivi, anxioşi sau abuzează de droguri, stresul îţi poate remodela creierul pentru a creşte riscul de depresie şi abuz de substanţe atât în cazul tău, cât şi al generaţiilor viitoare.

Iată cinci modalităţi simple pentru a sprijini toţi membrii familiei.

1. Încurajează comunicarea. Oamenii nu pot să-ţi citească gândurile. Ei nu ştiu prin ce anume treci dacă nu le spui.



Scanat cu CamScanner

2. Folosește fraze magice pentru a stimula comunicarea: „Sunt îngrijorat în privința ta... Îți sunt alături... Putem să vorbim despre ceea ce simți?... Pot să te însoțesc la un specialist?"
3. Spune-le oamenilor că a cere ajutor reprezintă un semn de putere, nu de slăbiciune. Imaginează-ți cum ar fi dacă o afacere ar avea probleme, iar proprietarii ar ignora acest lucru. Ar intra în faliment. Același lucru se întâmplă atunci când ignori problemele de sănătate a creierului – familia ta va da faliment.
4. Dragostea dură funcționează în cazul persoanelor al căror creier funcționează așa cum trebuie, dar în cazul celor care se confruntă cu probleme la nivelul creierului, dragostea însoțită de durere este ca și cum ai face o programare software pe oameni cu probleme de hardware. Nu este foarte eficientă.
5. Atunci când o persoană înregistrează un regres, este dificil pentru toată lumea, dar este mai bine să tratezi cu curiozitate ceea ce s-a întâmplat, în loc să fii furios și critic. Comportamentul este mult mai complicat decât își dau seama majoritatea oamenilor.

**Practica de astăzi:** *Împărtășește cum te simți astăzi cu familia ta, astfel încât aceasta să te poată sprijini dacă este necesar.*

## ZIUA 288

# EMDR, Steven și piața fermierilor din Santa Monica

*Trauma poate fi vindecată.* Tatăl lui Steven a fost alcoolic și le-a incendiat casa la un moment dat. Dar trauma lui Steven nu s-a oprit aici. El era un veteran al Primului Război din Golf, unde și-a văzut moartea cu ochii, așa cum li s-a întâmplat multora dintre cei care au luptat pe front. Într-o zi, în timp ce lucra ca mecanic de biciclete în Santa Monica, a mers pe jos până la piața fermierilor în timpul pauzei de prânz. În timp ce se plimba pe acolo, un bărbat în vârstă a pierdut controlul mașinii sale, intrând în piață. Oamenii țipau, iar corpurile lor zburau peste tot în jur. Steven a văzut că mașina se îndrepta spre el, dar a reușit să se ferească. Peste 50 de persoane au fost rănite și zece au murit în urma

acestui accident îngrozitor. Steven a ajutat victimele, folosindu-se de abilitățile medicale învățate în armată. El a ținut în brațe o femeie în timp ce aceasta se stingea din viață. Timp de câteva luni după aceea, mâinile i-au tremurat constant și nu a putut dormi.

La scurt timp după tragedia de la piața fermierilor, o prezentatoare de știri de la CBS pe nume Linda Alvarez și-a adus bicicleta la service-ul unde lucra Steven. După ce au stat de vorbă, aceasta l-a recrutat pentru un reportaj pe care îl făcea despre o tehnică numită desensibilizarea și reprocesarea prin mișcări oculare (EDMR). Acesta este un tip de tratament extrem de eficient în cazul tulburării de stres posttraumatic (PTSD) și a altor experiențe traumatice. EMDR încorporează stimularea alternativă a emisferelor cerebrale, precum mișcări oculare înainte și înapoi, pentru a diminua puterea amintirilor traumatice.

Evaluarea lui Steven la Clinicile Amen a inclus trei scanări. I-am scanat prima dată creierul înainte să înceapă tratamentul EMDR. Scanările sale au relevat tiparul clasic pentru PTSD, cu o activitate extrem de ridicată în zonele emoționale ale creierului. L-am scanat pentru a doua oară în timpul unei ședințe EMDR, iar scanările au arătat anumite beneficii. Steven a făcut alte șapte ședințe EMDR pentru a reduce impactul traumei asupra creierului său. Ultimele scanări au arătat o îmbunătățire semnificativă în urma tratamentului. Ulterior, s-a simțit mult mai bine și mâinile au încetat să-i mai tremure. În timp, Steven a reușit, de asemenea, să-și ierte tatăl pentru suferința pe care i-o provocase cu atât de mulți ani în urmă.

**Practica de astăzi:** *Află mai multe despre EMDR la emdria.org și ia în considerare posibilitatea de a urma acest tratament dacă te-ai confruntat cu traume în trecut.*

## ZIUA 289

# Folosește fredonatul și *toning*-ul pentru a-ți regla creierul

*Folosește-ți vocea ca o formă de terapie prin sunet.* Sunt uimit de puterea terapeutică a vocii umane. Atunci când deschizi gura pentru a cânta, a te ruga, a incanta, a fredona sau a citi cu voce tare, te deschizi către o sănătate mintală și o stare de bine sporite. Tot mai multe dovezi



Scanat cu CamScanner

științifice confirmă acest lucru. De exemplu, cântatul promovează emoțiile pozitive, îmbunătățește starea de spirit, reduce stresul, diminuează oboseala și îmbunătățește memoria în cazul persoanelor care suferă de demență. S-a constatat că intonarea de mantre reduce anxietatea, promovează relaxarea, sporește atenția și diminuează stresul. Fredonarea induce o stare de calm, îmbunătățește somnul și stimulează starea de bine. Una dintre cele mai eficiente forme de vocalizare este, însă, una de care este posibil să nu fi auzit. Se numește *toning*.

Toning-ul implică o varietate de vocalize, cum ar gemete și strigăte, precum și sunete vocale simple, cum ar fi *A, E, Ah, O* și *OO*. Într-un studiu din 2018, *toning*-ul a produs frecvent modificări în conștientizare, conștiință și atenție. Participanții au spus că le-a oferit un sentiment meditativ de calm și relaxare. În cartea sa *The Mozart Effect*, Don Campbell scrie că *toning*-ul ajută, de asemenea, la reducerea fricii, la echilibrarea undelor cerebrale și la reducerea durerii fizice, printre altele. Autorul spune că anumite sunete vocale de toning sunt asociate cu beneficii specifice, cum ar fi: *Ah* – promovează relaxarea; *E* sau *A* – îmbunătățesc concentrarea, reducând în același timp durerea fizică și furia; și *O* – promovează relaxarea musculară.

Folosește-ți zilnic vocea pentru a-ți spori bunăstarea psihologică. Unul dintre cele mai bune lucruri despre *toning* și alte forme de vocalizare este că nu ai nevoie de ureche muzicală pentru a beneficia de pe urma lor.

**Practica de astăzi:** *Încearcă toning-ul timp de cinci minute pentru a vedea dacă îți este util.*

## ZIUA 290

# Învață să iubești ceea ce urăști, să faci ceea ce nu poți face și să-ți folosești spațiul în avantajul tău

*Dacă îți este greu să-ți schimbi obiceiurile, încearcă să schimbi modul în care te gândești la ele.* Una dintre cele mai bune modalități de a menține schimbarea este să-ți muți atenția de la ceea ce urăști la ceea ce îți place. De exemplu, te gândești la gustările pline de zahăr și calorii de care îți este poftă? Inversează gândul și concentrează-te pe ceea ce-ți place la alimentele sănătoase pe care încerci să le adaugi la



Scanat cu CamScanner

dieta ta. Poate că-ți place cât de crocanți sunt morcovii cruzi înmuiați în humus, sau mirosul condimentelor folosite la gătit. În aceeași manieră, învață să găsești ceea ce-ți place la exercițiile fizice. Prietenul meu, pastorul Steve, ura să alerge, dar adora să joace ping-pong. Concentrează-te asupra unui aspect care îți place și o să ajungi să iubești și mai mult lucrul respectiv.

În continuare, învață să faci ceea ce nu poți face. Dacă te bazezi prea mult pe voință pentru a face o schimbare, s-ar putea să nu ai suficiente abilități în acest sens, dar poți remedia acest lucru. Începe printr-o scanare a abilităților tale: ce anume trebuie să înveți? Poate că trebuie să înveți mai multe despre alimentele gustoase și bogate în nutrienți și despre cele mai potrivite exerciții pentru tine.

Folosește-ți spațiul în avantajul tău. Este surprinzător cât de mulți oameni nu sunt conștienți de modul în care mediul înconjurător le influențează obiceiurile zilnice. Casa, locul de muncă, restaurantele, magazinele alimentare și alte locuri pe care le frecventezi au un impact asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor tale. Atunci când încerci să faci schimbări de durată în stilul tău de viață, s-ar putea să fie nevoie să-ți schimbi și mediul înconjurător.

Acasă, poți reduce cu ușurință tentațiile prin eliminarea alimentelor nesănătoase din dulapuri și frigider. Umple-le cu mâncăruri nutritive și delicioase care te fac să te simți bine. Scoate echipamentul de fitness din spatele dulapului și pune-l la vedere. O să ai șanse mult mai mari de a-l folosi dacă îl vezi. Același concept funcționează și la locul de muncă. Scapă de bolul cu bomboane din bucătărie și înlocuiește-l cu gustări sănătoase. Adu-ți pantofii de sport și lasă-i lângă birou, astfel încât să-ți aduci aminte să faci o plimbare de înviorare în pauza de masă.

Profită de aceste sfaturi pentru a pune bazele unor obiceiuri sănătoase.

**Practica de astăzi:** *Fă un inventar al abilităților tale. De ce aptitudini ai nevoie pentru a deveni sănătos?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 291

## Dopamina: Molecula dorinţei de mai mult

*Mick Jagger, de la trupa Rolling Stones, a avut relaţii romantice cu mii de femei de-a lungul anilor, ceea ce oferă un nou sens versurilor: „I can't get no satisfaction"*[6]. Dopamina este neurotransmiţătorul dorinţei, mai ales al dorinţei de mai mult. Aceasta este asociată cu anticiparea, posibilitatea şi dragostea. Este eliberată atunci când aştepţi o recompensă (mâncare, sex, bani, cumpărături) sau atunci când ai parte de o surpriză plăcută neaşteptată. Este implicată în motivaţie (întreprinderea acţiunilor necesare pentru a primi o recompensă), memorie, dispoziţie şi concentrare. Dopamina este asemenea unui agent de vânzări care te determină să-ţi doreşti o viaţă mai bună. Dar, la fel ca mulţi vânzători, aceasta poate, de asemenea, să te mintă şi să-ţi promită că te vei bucura de plăcere, când de fapt va avea ca rezultat durerea (cum se întâmplă în cazul abuzului de droguri sau a relaţiilor extraconjugale). Un nivel prea mare de dopamină a fost asociat cu agitaţie, obsesie, compulsii şi psihoză. O cantitate prea mică de dopamină poate duce la depresie, motivaţie scăzută, apatie, oboseală, boala Parkinson şi pofta de zahăr.

Există două sisteme principale de dopamină în creier: centrul de recompensă al dopaminei, care este implicat în căutarea plăcerii, şi centrul de control al dopaminei, care îmbunătăţeşte activitatea cortexului prefrontal ce te ajută să gândeşti înainte de a acţiona. Eu consider aceste două sisteme ca fiind benzina (centrul de recompensă al dopaminei) şi frânele (centrul de control al dopaminei); amândouă sunt esenţiale pentru a merge mai departe.

Faima creşte iniţial nivelul de dopamină, pentru că, atunci când un număr mare de oameni îţi recunosc realizările, îţi sunt satisfăcute numeroase nevoi umane de bază (realizare, dorinţa de a fi remarcat, siguranţă, dragoste ş.a.m.d.). De-a lungul carierei mele, am avut ocazia de a trata mulţi oameni celebri, de la atleţi olimpici şi jucători profesionişti de fotbal, hochei, baseball şi baschet, până la actori premiaţi cu Oscar, supermodele şi mulţi alţii. Nivelurile înalte de dopamină provocate de faimă duc adesea la toleranţă şi este nevoie de tot mai multe lucruri pentru a obţine aceeaşi senzaţie, motiv pentru care mulţi oameni celebri recurg adesea la abuzul de droguri, la aventuri, la maşini rapide şi la jocuri de noroc doar pentru a se simţi normali. Celebrităţile proaspăt căsătorite au o probabilitate de cinci ori mai mare de a divorţa faţă de oamenii obişnuiţi. Atunci când obţii prea mult dintr-un lucru pozitiv

6 „Nu pot să obţin niciun fel de satisfacţie" (n. tr.).



Scanat cu CamScanner

– plăcerea –, o să-ți dorești și mai mult, iar în timp ajungi să-ți epuizezi centrii plăcerii, ceea ce te face să te simți deprimat și fără vlagă. Rugăciunea mea pentru tinerele vedete este adesea: „Te rog, Doamne, nu le lăsa să devină faimoase înainte să li se dezvolte creierul." Centrul de control al dopaminei continuă să se dezvolte până la vârsta de aproximativ 25 de ani. Faima precoce și abuzul de droguri pot provoca daune de durată la nivelul creierului. Îți poți proteja centrii de dopamină dacă îți iubești creierul.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei lucruri care îți stimulează centrii de dopamină și care sunt benefice pentru tine și trei lucruri care îți dăunează. Pe parcursul zilei de astăzi, alege-le pe cele benefice.*

## ZIUA 292

# Șapte modalități naturale de a crește nivelul de dopamină

*Fă-ți un plan pentru a menține sănătatea dopaminei și a fericirii.* Iată șapte strategii simple pentru a crește nivelul de dopamină în cantități sănătoase:

1. **Consumă alimente bogate în tirozină, aminoacidul care stă la baza dopaminei.** Pentru a produce dopamină, organismul tău are nevoie de tirozină, care se regăsește în migdale, banane, avocado, ouă, fasole, pește, pui și ciocolată neagră.
2. **Consumă o dietă bogată în proteine și cu un conținut mai scăzut de carbohidrați. S-a demonstrat că dieta ketogenică sau cea paleo sporesc nivelul de dopamină în creier.** Consumul de alimente extrem de procesate precum fursecurile, chipsurile de cartofi, prăjiturile și plăcintele duc la pofte și la supraalimentare, ceea ce lasă o amprentă puternică asupra centrilor plăcerii din cortexul prefrontal și duc la creșterea în greutate. Excesul de greutate poate afecta căile dopaminergice.
3. **Fă exerciții fizice în mod regulat.** În general, efortul fizic reprezintă unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți



Scanat cu CamScanner

face pentru creierul tău. Acesta crește producția de noi celule cerebrale, încetinește îmbătrânirea celulelor cerebrale și îți poate crește nivelul de dopamină.

4. **Ascultă muzică veselă.** Nu este surprinzător că ascultarea unor melodii vesele poate să sporească sentimentele pozitive, să îmbunătățească starea de spirit, să reducă stresul și să crească nivelul de concentrare. Cercetările au demonstrat că acest lucru se întâmplă datorită unei creșteri a nivelului de dopamină.
5. **Expune-te mai mult la lumina soarelui.** S-a constatat că expunerea la lumina soarelui crește nivelul de dopamină în creier.
6. **Suplimente.** S-a constatat că plantele ashwagandha, rhodiola și panax ginseng sporesc nivelul de dopamină, ducând la îmbunătățirea concentrării, la creșterea energiei și la stimularea rezistenței și a vitalității.
7. **Stabilește-ți obiective.** Propune-ți întotdeauna noi obiective pozitive la care să aspiri, indiferent de vârstă sau de situația în care te afli. Dopamina îți oferă energia necesară pentru călătorie, dar nu îți furnizează și destinația.

**Practica de astăzi:** *Crește aportul de proteine la fiecare masă și vezi cum îți influențează acest lucru energia și capacitatea de concentrare.*

## ZIUA 293

# Serotonina: Molecula respectului

*Serotonina și dopamina au tendința de a se contrabalansa una pe cealaltă.* Serotonina îmbunătățește și stabilizează dispoziția, reglează stresul și ne ajută să fim mai flexibili și să ne adaptăm la schimbările din mediul nostru înconjurător. Aceasta ne ajută să nu ne mai concentrăm atenția asupra grijilor inutile și să fim mai deschiși la cooperarea cu alte persoane. Este, de asemenea, implicată în somn. Există dovezi conform cărora nivelul de serotonină crește atunci când ne simțim respectați de către alte persoane, ceea ce promovează stima de sine, și scade atunci când ne simțim nerespectați



Scanat cu CamScanner

sau răniți. În anii 1990, cercetătorii au cartografiat receptorii de serotonină din creier și au descoperit că girusul cingular anterior conține mulți dintre aceștia.

Nivelurile scăzute de serotonină duc la depresie, anxietate, îngrijorare, memorie slabă, durere, agresivitate, comportament suicidal, stimă de sine scăzută, comportament opozițional și rigiditate sau inflexibilitate cognitivă. Nivelurile scăzute de serotonină pot duce la apariția unor comportamente de perseverență obsesivă în care creierul rămâne blocat într-o anumită stare, cum ar fi obsesiile sau compulsiile. Nivelurile scăzute îi determină, de asemenea, pe oameni să urască surprizele.

O cantitate mai mare de serotonină este asociată cu stări de spirit mai bune, sentimente mai bune în raport cu statutul social sau respectul, și flexibilitate. Nivelurile mai ridicate de serotonină pot, de asemenea, să scadă motivația. Serotonina și dopamina se contrabalansează reciproc. Pe măsură ce una dintre ele crește, cealaltă tinde să scadă. Echilibrul dintre cele două este important. Triptofanul, pe care organismul tău îl folosește pentru a produce serotonină, reduce incidența comportamentelor conflictuale, favorizează comportamentele agreabile și îmbunătățește starea de spirit.

Anumite medicamente cresc nivelul de serotonină, în special inhibitorii selectivi ai recaptării de serotonină (ISRS), acestea fiind cele mai frecvent prescrise medicamente antidepresive (cum ar fi Prozac, Paxil, Zoloft, Celexa, Lexapro și Luvox). Deși anumite persoane pledează pentru utilizarea medicamentelor psihedelice precum LSD și psilocibina (componenta pshihoactivă a ciupercilor halucinogene) pentru că acestea stimulează la rândul lor receptorii de serotonină și îi ajută pe oameni să fie mai deschiși la schimbare, ele pot crea dependență și au efecte secundare dăunătoare.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei situații în care te simți respectat și trei în care nu te simți respectat. Acestea îți pot crește și scădea nivelurile de serotonină.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 294

## Alte modalități naturale de a crește nivelul de serotonină

*Zahărul crește nivelul de serotonină, dar te și îmbolnăvește. Te simți bine pe termen scurt, dar starea ți se înrăutățește pe termen lung.* Iată mai multe strategii care să te facă să te simți bine și să-ți crească nivelul de serotonină pe termen lung:

1. **Mănâncă fructe de mare.** Nu numai că fructele de mare furnizează o cantitate semnificativă de triptofan, dar acizii grași omega-3 cu lanț lung care se regăsesc în grăsimile marine sporesc, de asemenea, producția de serotonină din creier. Vezi Ziua 192 pentru mai multe alimente care conțin triptofan.
2. **Fă efortul de a te compara cu alte persoane într-un mod pozitiv.** Compararea cu alte persoane într-un mod negativ este cea mai previzibilă modalitate de a-ți reduce stima de sine.
3. **Ia anumite suplimente nutritive.** Cele pe care le recomand sunt șofranul, 5-HTP, magneziul, vitamina D, vitaminele B6 și B12 și curcumina.
4. **Răsfață-te cu masaje regulate.** Persoanele care au primit 20 de minute de masaj terapeutic de la un partener de două ori pe săptămână au declarat că s-au simțit mai puțin anxioase și deprimate și au avut niveluri mai ridicate de serotonină după 16 săptămâni.
5. **Concentrează-te mai mult pe ceea ce îți place decât pe ceea ce nu îți place.** Scanările cerebrale au arătat că persoanele care se concentrează pe gânduri pozitive au niveluri mai ridicate de serotonină în girusul cingular anterior.

**Practica de astăzi:** *Alege una dintre strategiile enumerate mai sus și pune-o în practică atunci când simți că ai rămas blocat în gânduri negative.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 295

# Oxitocina: Molecula încrederii

*Oxitocina este substanța chimică a conexiunii și a încrederii, dar poate, de asemenea, să ne lege atât de strâns, încât devenim suspicioși față de persoanele din afara grupului nostru, motiv pentru care fanii Red Sox îi urăsc pe Yankees.* Oxitocina a fost numită hormonul îmbrățișării sau al iubirii, dar este mai mult decât atât. Conform studiilor, cuplurile aflate în prima etapă a iubirii romantice au niveluri mai ridicate de oxitocină, dar și niveluri mai ridicate de dopamină (plăcere) și mai scăzute de serotonină (obsesii) decât prietenii lor necăsătoriți. Nivelul de oxitocină crește în timpul activității sexuale și este legat de intensitatea orgasmelor. Aceasta a fost asociată cu încredere sporită, bunăstare, conexiune, generozitate, interacțiuni sociale și reducerea stresului. Oxitocina a fost, de asemenea, asociată cu comportamente care protejează grupul social. Aceasta determină oamenii să graviteze spre persoanele care le seamănă și chiar să mintă pentru a-i proteja pe ceilalți din grupul lor. Oxitocina evocă sentimente de mulțumire, reduce anxietatea și conferă sentimente de calm și siguranță atunci când te afli în compania partenerului.

Nivelurile scăzute de oxitocină au fost asociate cu depresia și cu sentimentul că supraviețuirea ta este pusă în pericol. Nivelurile mai ridicate de oxitocină pot să scadă cortizolul și stresul și să crească probabilitatea ca partenerii să fie monogami (scade testosteronul). La fel ca în cazul celorlalte substanțe chimice ale fericirii, un nivel prea mare de oxitocină poate prezenta și dezavantaje. Este posibil ca aceasta să fie corelată cu tendința oamenilor de a deveni prea atașați, încrezători sau codependenți. Niveluri mai ridicate pot fi asociate cu ignorarea defectelor altor persoane sau cu rămânerea în relații sau prietenii abuzive pentru că legătura este prea puternică. Nivelurile crescute de oxitocină au fost asociate cu invidia și cu agresivitatea „mamei urs" în cazul în care cineva îți amenință persoanele dragi. Aceasta poate fi, de asemenea, implicată în contaminarea socială, gândirea de grup, neîncrederea în persoanele care nu îți seamănă și în prejudecățile rasiale.

Ce anume scade nivelul de oxitocină? Testosteronul, despărțirea de o persoană iubită, izolarea, trădarea, doliul și stresul acut pot să reducă oxitocina. Pandemia a fost catastrofală pentru nivelurile de oxitocină și de fericire ale multor oameni. Oxitocina poate fi prescrisă sub formă de medicament. Cercetătorii au arătat că persoanele care se confruntă cu traume emoționale pot să beneficieze de pe urma oxitoci-



Scanat cu CamScanner

nei și că aceasta poate să calmeze circuitele fricii din creier și să scadă simptomele de PTSD (tulburare de stres posttraumatic).

**Practica de astăzi:** *Îmbrățișează o persoană dragă pentru a-ți crește nivelul de oxitocină.*

## ZIUA 296

# Opt modalități de a crește nivelul de oxitocină

*Mâncați împreună.* Iată opt modalități de a crește nivelul de oxitocină:

1. **Dezvoltă relații sociale.** Atunci când îți petreci timp cu prietenii tăi, te simți susținut social și mai puțin singur pe lume. Acesta este motivul pentru care pandemia a fost atât de dificilă pentru atât de mulți oameni – au pierdut oxitocina pe care o dobândeau în urma întâlnirii cu prietenii lor la o plimbare cu bicicleta sau la o gustare după slujba de la biserică.
2. **Atinge.** Atunci când ai nevoie de un plus de oxitocină, atinge o persoană dragă. Simplul act de a ține pe cineva de mână îți poate crește nivelul de oxitocină.
3. **Oferă (sau primește) un masaj.** Funcționează în ambele sensuri – să oferi sau să primești un masaj crește nivelul de oxitocină.
4. **Oferă un cadou.** Dacă vrei să încurajezi eliberarea de oxitocină, surprinde o persoană dragă cu un cadou. Nu trebuie să fie un cadou extravagant, ci doar ceva mic, care să facă persoana respectivă să zâmbească.
5. **Stabilește contact vizual.** Privitul în ochii unei persoane dragi – chiar dacă este vorba despre un prieten blănos cu patru picioare – poate declanșa eliberarea de oxitocină.
6. **Mângâie-ți animalele.** Simplul act de a atinge sau a mângâia blana moale a unui câine declanșează eliberarea moleculei încrederii. Cercetările au descoperit că pisicile – chiar dacă au uneori un comportament capricios și distant – ne fac, la rândul lor, să ne simțim fericiți!



Scanat cu CamScanner

7. **Mănâncă în compania unei persoane dragi.** Prea mulți oameni iau masa singuri sau pe fugă în zilele noastre, deși actul de a împărți mâncarea poate face minuni pentru producția de oxitocină. Gândește-te la conversațiile stimulante pe care le-ai avut de-a lungul anilor sau la modul în care te-ai simțit atunci când cineva te-a întrebat: „Cum a fost ziua ta?"
8. **Fă dragoste.** Intimitatea care rezultă din actul de a face sex cu soțul/soția ta reprezintă o modalitate eficientă de a crește nivelul de oxitocină

**Practica de astăzi:** *Ia masa alături de o persoană dragă.*

## ZIUA 297

## Endorfinele: Moleculele ameliorării durerii

*Endorfinele sunt eliberate pentru a gestiona durerea și stresul sever.* Prin faptul că blochează durerea, endorfinele ne ajută să scăpam din situații periculoase care ne pot pune viața în pericol, cum ar fi să fugim după ce am fost mușcați de un animal sălbatic, chiar dacă avem un picior rupt. Endorfinele sunt, de asemenea, eliberate atunci când ne împingem până la limita suferinței, așa cum se întâmplă în cazul adrenalinei unui alergător. Acestea ne fac să ne simțim euforici, motiv pentru care oamenii pot deveni dependenți de exerciții fizice intense. Aceste molecule sunt, de asemenea, implicate în senzațiile plăcute ale sexului, în ascultarea unor anumite melodii și în consumul de alimente delicioase precum ciocolata.

Nivelurile scăzute de endorfine au fost asociate cu depresie, anxietate, stres, schimbări de dispoziție, fibromialgie, dureri de cap și probleme de somn. Așa cum este de așteptat, acest lucru îi predispune pe oameni la dependențe, în special la cea de opiacee. Aceste medicamente, care sunt asemănătoare din punct de vedere chimic cu endorfinele, ajută la ameliorarea durerii, dar dacă nu sunt prescrise cu extrem de multă grijă, pot ucide oameni. Medicamentele precum oxicodona, hidrocodona, codeina, morfina, fentanilul și heroina sunt unele dintre substanțele care creează cea mai mare dependență și fac ravagii în societatea noastră.



Scanat cu CamScanner

Dorința și durerea sunt strâns conectate datorită endorfinelor. Modul în care acestea sunt întrepătrunse îmi amintește de cuvântul *tentat*, care provine din povestea lui Tantalus, un personaj din mitologia greacă. Acesta a fost pedepsit pentru totdeauna, fiind forțat să stea într-o baltă de apă sub creanga unui pom, iar de fiecare dată când se întindea după mâncare sau băutură, acestea se îndepărtau de el, lăsându-l copleșit de dorință și tentație. Roller-coasterele, filmele de groază, sporturile extreme, coridele sau relațiile conflictuale cronice reprezintă exemple ale acestei conexiuni. Atunci când nivelurile de endorfine sunt prea scăzute, avem tentația este de a căuta extreme prin care să le putem crește.

Te-ai întrebat vreodată de ce oamenii se automutilează în mod repetat, își petrec ore întregi în saloanele de tatuaje sau se angajează în activități sexuale sadomasochiste? Ei își provoacă durere pentru a declanșa eliberarea de endorfine și euforia asociată acestora. Atunci când înțelegi sistemul și răspunsul endorfinelor, comportamentul straniu începe să capete sens. Este posibil ca aceste persoane să încerce să obțină o eliberare de endorfine pentru a bloca durerea emoțională. Atunci când le administrez naltrexonă, un blocant opiatic care întrerupe efectul euforic, acest comportament încetează adesea. Naltrexona a fost, de asemenea, utilizată la alcoolici pentru a diminua senzația de amețeală și pentru a reduce consumul de alcool.

**Practica de astăzi:** *Mănâncă o bucățică de ciocolată neagră cu un conținut scăzut de zahăr și cel puțin 65% cacao.*

## ZIUA 298

## Opt modalități de a crește nivelul endorfinelor

*Acupunctura poate trata anumite forme de depresie. Iată opt modalități sănătoase de a echilibra endorfinele:*

1. **Fă exerciții fizice.** Activitatea fizică declanșează eliberarea acestei substanțe neurochimice care ameliorează durerea și poate produce acea „adrenalină" care te face să te simți minunat.
2. **Dăruiește.** Atunci când vine vorba de creșterea nivelului de endorfine, este mai bine să dăruiești decât să primești, așa că găsești modalități prin care poți fi de folos altor persoane.



Scanat cu CamScanner

3. **Practică yoga.** Efectele pe care le are yoga asupra reducerii stresului sunt bine documentate, dar un beneficiu mai puțin cunoscut este capacitatea sa de a crește nivelul endorfinelor.
4. **Meditează.** O practică regulată de meditație a fost asociată cu creșteri ale nivelului endorfinelor, precum și cu o stare de spirit pozitivă.
5. **Mănâncă alimente picante.** Compusul capsaicină – care se regăsește în jalapeno, habanero și alți ardei extrem de iuți – este asociat cu o creștere a nivelului endorfinelor și cu reducerea durerii.
6. **Consumă ciocolată neagră.** De ce poate consumul de ciocolată să ne reducă durerea și să ne îmbunătățească starea de spirit? În parte, acest lucru se datorează ingredientelor antiinflamatorii din ciocolata neagră care promovează, de asemenea, eliberarea de endorfine.
7. **Râzi mai mult.** Poți să mulțumești endorfinelor pentru multe dintre beneficiile râsului, inclusiv creșterea pragului de durere. Simpla vizionare timp de o jumătate de oră a unui film de comedie alături de câțiva prieteni este suficientă pentru a crește nivelul endorfinelor.
8. **Încearcă acupunctura.** S-a demonstrat că terapia străveche a acupuncturii ajută în cazul depresiei, fibromialgiei și insomniei. De fapt, am tratat mulți pacienți cu depresie rezistentă la tratament (ceea ce înseamnă că tratamentele tradiționale nu au funcționat) care mi-au spus că, atunci când au luat un opiaceu, cum ar fi hidrocodona pentru o procedură dentară, s-au simțit imediat mai bine. Bineînțeles, eu nu le-aș prescrie niciodată opiacee pentru depresie (vulnerabilitatea la dependență le face mult prea periculoase), dar acest lucru mă determină să îi trimit la un acupuncturist, unde au adesea parte de alinare. Acupunctura nu funcționează pentru toate tipurile de depresie, dar este eficientă pentru cei care au o deficiență de endorfine.

**Practica de astăzi:** *Mergi la o plimbare sau fă exerciții ușoare de yoga pentru a-ți diminua durerea.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 299

# GABA: Molecula calmului

*„Ești mult mai deștept atunci când iei GABA."* Acidul gama-aminobutiric (GABA) este principalul neurotransmițător inhibitor din creier. Rolul principal al GABA este acela de a reduce excitabilitatea celulelor creierului și de a încetini activitatea neuronilor. Acesta ajută la echilibrarea neurotransmițătorilor mai stimulativi, cum ar fi dopamina. Prea multă stimulare poate provoca anxietate, insomnie și convulsii; în timp ce prea puțină stimulare poate provoca letargie, confuzie, sedare. Echilibrul este întotdeauna esențial. GABA are efecte relaxante, antianxietate și anticonvulsive și crește sentimentul de calm la mulți dintre pacienții mei. Niveluri scăzute de GABA au fost înregistrate la pacienții cu anxietate, atacuri de panică, alcoolism, tulburare bipolară, tremurături și epilepsie.

S-a constatat că GABA este util în reducerea simptomelor de anxietate, sevraj alcoolic, tensiune arterială ridicată, supraalimentație, simptome premenstruale și anumite cazuri de depresie. I-am sugerat recent unui adolescent să ia suplimentul GABA. După câteva săptămâni, mama lui a scris: „GABA l-a ajutat pe fiul meu! Se tot confruntase cu gânduri hiperactive. Pandemia a părut că a declanșat ceva în el și mintea lui nu reușea să se mai liniștească. Am observat o diferență pozitivă semnificativă în dispoziția lui. Are grijă să ia suplimentul în fiecare zi."

Una dintre poveștile mele preferate din pandemie despre GABA s-a întâmplat acasă. Eu și Tana lucrăm împreună. Am înregistrat peste 1 000 de episoade din podcastul *The Brain Warrior's Way* și patru ediții speciale la televiziunea publică națională. Pentru edițiile speciale de la televiziunea publică, eu scriu scenariile, iar ea își editează pasajele pe măsură ce le parcurgem. Uneori, acest lucru poate duce la tensiuni sau dezacorduri. În timpul pandemiei, tensiunile sociale i-a provocat multă anxietate Taniei, iar eu i-am sugerat să ia suplimentul nostru GABA de Calmare. Câteva săptămâni mai târziu, ne pregăteam pentru una dintre edițiile speciale la televiziunea publică. În timp ce citeam scenariul, ea a fost atentă, la fel ca de obicei, dar mult mai calmă. Nu a existat niciun fel de tensiune între noi. Când am terminat, s-a uitat la mine și mi-a spus: „A fost atât de ușor. Nu am simțit nevoia să spun constant nu. Ești mult mai deștept atunci când iau GABA."



Scanat cu CamScanner

Anumite clase de medicamente precum benzodiazepinele (de exemplu, Xanax, Valium, Ativan) cresc nivelul de GABA, dar pot crea dependență, așa că le evit în general.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei situații în care ți-ar fi util un nivel mai crescut de GABA.*

## ZIUA 300

# Opt modalități de a echilibra nivelul de GABA

*GABA ar putea fi o alternativă mai sănătoasă la alcool.* Iată opt modalități sănătoase de a echilibra acest neurotransmițător esențial:

1. **Consumă componentele de bază ale GABA.** Alimentele nu conțin GABA, dar unele dintre acestea stimulează organismul să îl producă. Printre compușii care stimulează producția de GABA se numără ceaiurile verzi, negre sau oolong, lintea, fructele de pădure, carnea de vită hrănită cu iarbă, peștele prins în natură, algele marine, fructele noni și roșiile. Creierul și corpul tău se folosesc de aceste alimente pentru a crea GABA.
2. **Consumă cantități adecvate de B6.** Vitamina B6 este un cofactor necesar pentru sinteza GABA. Surse bune de B6 includ spanacul, usturoiul, broccoli, varza de Bruxelles și bananele.
3. **Consumă alimente fermentate.** Bacteriile benefice din intestin pot sintetiza GABA. Alimentele fermentate, cum ar fi varza murată kimchi, chefirul simplu și chefirul de apă de cocos pot crește nivelurile de GABA.
4. **Promovează producția sănătoasă de GABA cu ajutorul probioticelor.** S-a demonstrat că probioticele, în special *Lactoballus rhamnosus*, stimulează GABA. Alte tulpini de luat în considerare includ *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus brevis* și *Lactococcus lactis*.
5. **Încearcă nutraceutice.** S-a demonstrat că suplimentele precum GABA, balsamul de lămâie, l-teanina, magneziul, taurina, floarea pasiunii și valeriana sporesc nivelurile de GABA.



Scanat cu CamScanner

6. **Meditează.** Cercetările sugerează că meditația este asociată cu producția de GABA și îmbunătățește reglarea emoțională.
7. **Exersează poziția câinelui.** Un studiu a constatat o creștere de 27 la sută a nivelurilor de GABA în rândul practicanților de yoga după o sesiune de 60 de minute, prin comparație cu participanții care au citit o carte timp de 60 de minute.
8. **Elimină hoții de GABA.** Cofeina, nicotina, alcoolul și stresul cronic scad nivelul de GABA. Dacă ai tipul de creier Prudent, fă tot posibilul să le limitezi sau să le eviți.

**Practica de astăzi:** *Dacă te simți adesea anxios sau stresat sau ai gânduri hiperactive, încearcă să iei zilnic 500 mg de GABA și vezi cum te simți.*

## ZIUA 301

# Cortizolul: Molecula pericolului

*Cortizolul cauzat de stres poate să-ți micșoreze hipocampul și să determine acumularea de grăsime în zona abdominală.* Cunoscut în primul rând sub numele de hormonul stresului, cortizolul este mai mult decât atât. Produs în glandele suprarenale, eliberarea sa este controlată de creier, în special de hipotalamus și glanda pituitară, în momentele în care te simți în pericol. Pentru că majoritatea celulelor din corp au receptori de cortizol, acesta afectează numeroase funcții. Cortizolul este implicat în răspunsul de luptă sau de fugă la amenințări, ajută la controlul nivelului de zahăr din sânge, reglează metabolismul, scade inflamația și ne ajută să ne formăm noi amintiri, în special cu privire la posibile amenințări. Acesta ajută, de asemenea, la echilibrarea tensiunii arteriale și a raportului dintre sare și apă. Cortizolul este un hormon esențial pentru protejarea sănătății și a bunăstării. Acesta are în general un nivel mai ridicat în timpul dimineții și scade treptat pe parcursul zilei.

Cortizolul este, de asemenea, eliberat în timpul perioadelor stresante. Dacă stresul este prea mare sau durează prea mult timp (așa cum s-a întâmplat în cazul pandemiei de COVID-19), cortizolul poate să afecteze organismul. Nivelurile ridicate de cortizol sunt asociate cu anxietate, depresie, iritabilitate, tristețe, dureri de cap, pierderea memoriei (micșorează hipocampul), creșterea în greutate (în special în jurul



Scanat cu CamScanner

abdomenului și al feței), piele subțire și fragilă care se vindecă greu, diabet de tip 2, vânătăi ușoare, o vulnerabilitate crescută la infecții, acnee, iar în cazul femeilor, păr facial și perioade menstruale neregulate. Nivelurile scăzute de cortizol sunt asociate cu oboseală, amețeli, pierdere în greutate, slăbiciune musculară, zone ale pielii care devin mai întunecate, tensiune arterială scăzută și o incapacitate de a gestiona stresul. Echilibrul este important.

Într-un studiu efectuat pe 216 de bărbați și femei de vârstă mijlocie ale căror niveluri de cortizol au fost măsurate de opt ori pe zi, cercetătorii au constatat că nivelurile mai scăzute de cortizol au fost asociate cu fericirea. Stresul, cofeina, nicotina, exercițiile fizice intense și prelungite, deplasările lungi, apneea de somn și calitatea slabă a somnului, zgomotele deranjante și un nivel scăzut de zinc sporesc nivelul de cortizol. Zahărul eliberează cortizol, astfel încât te ajută să te simți bine pe moment, dar crește inflamația și-ți afectează sistemul imunitar pe termen lung.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei situații în care stresul tău (și nivelurile de cortizol care rezultă din acesta) tinde să fie ridicat.*

## ZIUA 302

# 13 modalități de a echilibra nivelul de cortizol

*Prietenii blănoși pot reduce cortizolul și stresul.* Iată 13 modalități simple și sănătoase de a echilibra nivelul de cortizol:

1. **Dormi.** Încearcă să ai cel puțin șapte ore de somn de calitate în fiecare noapte.
2. **Fă mișcare.** Activitatea fizică ține cortizolul sub control. Ai însă grijă să nu exagerezi.
3. **Meditația** scade nivelurile de stres și de cortizol.
4. **Hipnoza** poate scădea nivelul de cortizol și ajută la anxietate, durere și somn.
5. ***Tapping.*** Tehnica de Eliberare Emoțională (EFT), denumită și *tapping* EFT, este un tratament natural pentru anxietate care poate scădea nivelul de cortizol. Citește mai multe informații despre asta la https://www.medicalnewstoday.com/articles/326432 sau încearcă aplicația The Tapping Solution în App Store.



Scanat cu CamScanner

6. **Râzi mai mult.** Un râs bun poate reduce molecula pericolului.
7. **Respiră profund.** Câteva respirații adânci din abdomen pot scădea aproape imediat nivelul de cortizol, împreună cu ritmul cardiac și tensiunea arterială, pentru a te ajuta să te relaxezi.
8. **Ascultă melodii relaxante.** Muzica liniștitoare poate reduce cortizolul.
9. **Practică tai chi.** Această formă de arte marțiale ce implică mișcări lente reduce stresul mental și emoțional și duce la o scădere a nivelului de cortizol.
10. **Mergi la masaj.** Masajul poate face minuni pentru substanțele neurochimice ale fericirii, scăzând cortizolul și crescând în același timp dopamina și serotonina.
11. **Ia-ți un prieten blănos.** S-a demonstrat că, atunci când ai un câine, o pisică sau alt animal de companie pe care să îl poți îmbrățișa, nivelul tău de fericire crește și molecula pericolului se minimalizează.
12. **Consumă** ciocolată neagră, pere, fibre, ceai verde și negru și apă.
13. **Încearcă nutraceutice specifice.** Suplimentele precum ashwagandha, rhodiola, fosfatidilserina, l-teanina și uleiul de pește pot fi utile în reducerea hormonului stresului.

**Practica de astăzi:** *Petrece trei minute mângâind un câine sau o pisică.*

## ZIUA 303

# De ce este nevoie de un nou program în 12 pași

*Actualul program popular în 12 pași a fost dezvoltat în urmă cu aproape 90 de ani. Acesta ajută extrem de mulți oameni, dar nu este bazat pe niciun fel de neuroștiință.* Sunt un fan al Alcoolicilor Anonimi (AA) și al altor programe în 12 pași. Am văzut cum au schimbat viețile oamenilor, inclusiv pe cele ale membrilor familiei mele. Am trimis pacienți la ele timp de decenii întregi. Cu toate astea, atunci când AA a fost creat în 1935, fondatorii nu aveau acces la tehnici sofisticate de neuroimagistică și nu au considerat niciodată sănătatea creierului ca fiind o



Scanat cu CamScanner

parte importantă a tratamentului. Programele anonime sunt eficiente, testate în timp și au funcționat pentru milioane de oameni din întreaga lume. Cu toate acestea, este clar că nu funcționează pentru toată lumea. Un studiu realizat de Departamentul pentru Problemele Veteranilor a arătat că 43% dintre participanți erau abstinenți după 18 luni. Unul dintre motivele eficacității scăzute este faptul că acest program și multe alte programe de recuperare nu includ niciun pas pentru abordarea funcționării fizice a creierului, care reprezintă veriga lipsă pentru a scăpa de orice dependență. În acest sens, permite-mi să-ți ofer 12 pași noi pentru a scăpa de dependență. O să folosesc toate cele patru cercuri (vezi Ziua 20): biologic (B), psihologic (P), social (S) și spiritual (Sp).

Pasul 1: Cunoaște-ți obiectivele. (B, P, S, Sp)

Pasul 2: Conștientizează atunci când ai fost luat ostatic. (P, S)

Pasul 3: Ia decizia de a-ți îngriji, echilibra și însănătoși creierul. (B)

Pasul 4: Dă dovadă de iertare față de tine însuți și de celelalte persoane. (B, P, S, Sp)

Pasul 5: Cunoaște-ți tipul de creier raportat la dependență. (B)

Pasul 6: Folosește neuroștiința pentru a-ți controla poftele. (B, P)

Pasul 7: Eliberează dopamina în cantități mici pentru a-ți menține centrii plăcerii sănătoși. (B)

Pasul 8: Elimină din viața ta traficanții și consumatorii care te fac să fii vulnerabil. (S)

Pasul 9: Îmblânzește-ți Dragonii din Trecut și ucide ANT-urile. (P)

Pasul 10: Cere ajutor de la persoanele care au scăpat de propriile dependențe. (S)

Pasul 11: Enumeră persoanele pe care le-ai rănit și îndreaptă-ți greșelile față de acestea atunci când este posibil. (S, Sp)

Pasul 12: Transmite mesajul sănătății creierului și altor persoane. (S, Sp)

**Practica de astăzi:** *Enumeră persoanele pe care le cunoști și care au participat la un program în 12 pași. Ia în considerare posibilitatea de a le trimite această secțiune a cărții.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 304

# Pasul 1: Cunoaște-ți obiectivele

*Începe prin stabilirea obiectivului tău.* Majoritatea programelor de recuperare pentru persoane dependente încep cu problema, cu faptul că știi că ești neputincios în fața unei substanțe sau a unui comportament. Cred că ar trebui să începem cu un pas mai devreme, prin stabilirea lucrurilor pe care ți le dorești în viață. Dacă îi spui creierului tău ce anume îți dorești, acesta te poate ajuta să-ți transformi visul în realitate. În lumea dependenței, terapeuții întreabă adesea clienții dacă învață repede din greșeli sau dacă trebuie să piardă totul înainte de a apela la ajutor.

Când aveam 16 ani, m-am îmbătat dintr-un bax de șase sticle de Michelob și o jumătate de sticlă de șampanie. Mi-a fost rău timp de trei zile, iar de atunci am consumat foarte puțin alcool. Mă întreb adesea de ce cred alți oameni că acest lucru este distractiv. Pentru mine nu a fost așa, mai ales că m-am făcut de râs, ceea ce a fost jenant. Așa că eu am învățat repede din greșeala mea. Actorul Chris Browning, vedetă în *Bosch*, *Westworld* and *Sons of Anarchy*, a participat la podcastul nostru, *The Brain Warrior's Way*, în anul 2020. Ne-a spus mie și soției mele, Tana, că a consumat heroină timp de șase ani. A ajuns de la a deține o casă pe malul mării în Malibu, la a trăi sub Autostrada 405 și a fost arestat de mai multe ori înainte de a înceta să mai consume heroină. A trebuit să piardă totul pentru a apela la ajutor.

Unii oameni sunt motivați de evitarea durerii (eu), în timp ce alții sunt motivați de plăcere (Chris). Tu din ce categorie faci parte? Înveți repede sau mai greu din greșelile tale? Nimeni nu-și propune să piardă totul. Dar dependența te face să pierzi din vedere ce anume este cel mai important pentru tine. Pentru a te elibera de dependență, trebuie să știi ce îți dorești în viață.

Ce îți dorești cu privire la relații, muncă, bani și sănătate fizică, emoțională și spirituală? Răspunde la această întrebare în cadrul exercițiului Miracolul de o Pagină din Ziua 185. Întreabă-te apoi în fiecare zi: *Mă ajută comportamentul meu să obțin ceea ce-mi doresc?* Îți permite să-ți îndeplinești obiectivele sau le dăunează? Este în concordanță cu acestea? Dacă nu, este timpul să urmezi un program.

**Practica de astăzi:** *Revizuiește-ți răspunsurile la Miracolul de o Pagină și întreabă-te dacă te ajută comportamentul tău să obții ceea ce-ți dorești.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 305

# Pasul 2: Conștientizează atunci când ai fost luat ostatic

*Ești dependent atunci când comportamentul tău ți-a cauzat probleme, iar tu îl repeți.* Acest pas este similar cu Pasul 1 din AA: Recunoaște că ești neputincios. Dă-ți seama atunci când viața ta este imposibil de gestionat. Mulți oameni sunt în negare și recunosc foarte greu atunci când au o problemă. Le spun adesea pacienților mei că răspunsul este simplu: Ești dependent atunci când comportamentul tău (băutură, droguri, mâncare, cumpărături, jocuri de noroc, sex ș.a.m.d.) îți cauzează probleme la nivel de relații, sănătate, loc de muncă, bani sau lege – și îl repeți. Fie nu înveți că acel comportament îți creează probleme, fie nu îi poți pune capăt.

Dependența poate să afecteze toate aspectele vieții. Analizează următoarele simptome pentru a vedea dacă tu sau o persoană dragă suferiți de o dependență.

**Simptomele biologice** pot include tentația puternică de a te angaja în acel comportament, senzația de rău sau mahmureală, utilizarea unor cantități din ce în ce mai mari de substanță sau comportament pentru a obține aceeași senzație, simptome de sevraj sau incapacitatea de a renunța.

**Simptomele psihologice** pot include minimalizarea consecințelor comportamentului, enervare sau iritare atunci când alte persoane te trag la răspundere, sentimente de vinovăție în legătură cu comportamentul respectiv și senzația de anxietate atunci când nu te poți angaja în acel comportament.

**Simptomele sociale** includ schimbări negative în performanța la locul de muncă sau la școală, izolarea de familie și de prieteni, neglijarea responsabilităților, împrietenirea cu persoane care au aceeași dependență, angajarea în acel comportament pentru perioade mai mari de timp și evitarea situațiilor în care nu te poți angaja în acel comportament.

**Simptomele spirituale** pot include o busolă morală defectă; încălcarea regulilor acasă, la școală sau în comunitate; aventuri extraconjugale; minciuni spuse familiei, prietenilor sau alte persoane importante; tendința de a ascunde lucruri; sau încălcarea promisiunilor și găsirea de scuze.

Pe măsură ce te uiți la această listă de simptome, fii sincer cu tine însuți cu privire la schimbările din comportamentul și viața ta. Ia un pix



Scanat cu CamScanner

şi încercuieşte simptomele în care te regăseşti. Cu cât încercuieşti mai multe, cu atât este mai probabil să existe o problemă. Dacă nu recunoşti că ai o problemă, nu o să o poţi rezolva niciodată.

**Practica de astăzi:** *Analizează simptomele biologice, psihologice sociale şi spirituale ale dependenţelor şi vezi dacă vreunul dintre acestea ţi se aplică ţie sau unei persoane dragi.*

## ZIUA 306

## Pasul 3: Ia decizia de a-ţi îngriji, echilibra şi însănătoşi creierul

*Gândeşte-te mai întâi la creier.* Veriga lipsă în aproape toate programele de tratare a dependenţei la nivel global este că foarte puţine dintre acestea analizează şi evaluează cu regularitate funcţionarea creierului. Creierul tău este implicat în tot ceea ce faci şi în tot ceea ce eşti. Atunci când creierul tău funcţionează bine, tu funcţionezi bine, dar atunci când acesta are numite probleme, există posibilitatea mult mai mare ca tu să te confrunţi cu probleme în viaţă, mai ales în ceea ce priveşte dependenţele. Poţi parcurge orice program în 12 paşi cu energie, entuziasm şi angajament, dar dacă creierul tău nu funcţionează la un nivel optim (şi majoritatea creierelor dependenţilor nu o fac), îţi va fi mult mai dificil să devii şi să te menţii abstinent, în ciuda eforturilor tale.

Atunci când am început să studiez creierul în 1991, acest lucru mi-a revoluţionat gândirea şi practica clinică. La acea vreme, eram directorul unui program ambulatoriu de tratament pentru abuzul de substanţe, iar scanările SPECT ale pacienţilor mei dependenţi arătau îngrozitor în comparaţie cu cele ale celorlalţi pacienţi ai mei cu probleme psihiatrice precum anxietate, depresie sau ADD/ADHD. Era clar că drogurile şi alcoolul dăunează creierului; şi dacă dăunează creierul, dăunează şi vieţii. Cu timpul, a devenit clar că pornografia, dependenţa de jocurile de noroc şi de jocurile video dăunează, de asemenea, creierului.

Pentru a scăpa de orice dependenţă, este esenţial să înţelegem şi să optimizăm creierul. Trebuie să îl iubeşti şi să lucrezi pentru a-l echilibra şi însănătoşi, astfel încât să-ţi poată controla gândurile, sentimentele şi comportamentele. Alimentaţia corectă, efectuarea de exerciţii fizice, evitarea oricărui lucru care dăunează creierului tău şi angajarea



Scanat cu CamScanner

în obiceiuri sănătoase pentru creier sunt esențiale pentru a scăpa de orice dependență. Cu toate acestea, s-ar putea ca la grupurile de suport pentru dependență să vezi oameni fumând, bând cafea, și oferindu-și unii altora gustări nesănătoase. La un moment dat, am ajutat un cunoscut centru de tratare a dependenței din Florida să adauge imagistica cerebrală SPECT la serviciile lor de evaluare. Am fost încântat de extinderea activității mele până când am văzut cum își hrăneau clienții la micul-dejun din dimineața primei mele prelegeri: cu gogoși, produse de patiserie, sucuri de fructe și cereale cu zahăr. Zahărul este o altă substanță care dă dependență. Dacă vrei să scapi de dependențe, este esențial să-ți însănătoșești creierul, inclusiv să ai o alimentație adecvată.

**Practica de astăzi:** *În tot ceea ce faci astăzi, gândește-te mai întâi la creier. Este ceea ce faci benefic sau dăunător creierului tău?*

## ZIUA 307

# Pasul 4: Dă dovadă de iertare față de tine însuți și de celelalte persoane

*Iertarea este un dar nesfârșit.* Răspunsul simplu la dependențe este acela că oamenii ar trebui să înceteze pur și simplu comportamentul dăunător. Dar este mai complicat decât atât. Activitatea noastră în imagistica cerebrală m-a învățat că dragostea dură este utilă în cazul oamenilor al căror creier funcționează corect; dar în cazul oamenilor al căror creier are anumite probleme, dragostea dură nu este foarte eficientă.

Un pas esențial în înfrângerea oricărei dependențe este iubirea de sine, grija de sine și iertarea propriei persoane și a celorlalți. Dacă nu te iubești pe tine însuți, nu vei avea grijă de creierul tău într-o manieră corespunzătoare și probabil că vei continua să îl rănești. Iertarea este un dar nesfârșit; un medicament eficient. Cercetările au corelat iertarea cu reducerea anxietății, a depresiei și a tulburărilor psihiatrice majore – și cu mai puține simptome de sănătate fizică și o rată a mortalității mai scăzută.

Tana spune o poveste despre momentul în care ni s-a cerut să dezvoltăm un plan pentru cel mai mare program de recuperare al persoanelor dependente de substanțe chimice al Armatei Salvării. La



Scanat cu CamScanner

prima ei vizită, a fost copleșită de gânduri extrem de critice despre dependenții care făceau parte din program. Tana își dorea să participe, dar cum putea să ajute oameni care-i trezeau sentimente de frică și dezgust?

În copilărie, Tana a experimentat în mod direct consecințele pe care le pot avea drogurile asupra vieții oamenilor. Unchiul ei a fost ucis într-o afacere cu droguri care a mers prost. Tana ura drogurile și nu avea nicio toleranță pentru cei care le consumau. Când mi-a spus că nu crede că poate să ajute în privința programului Armatei Salvării, că Dumnezeu a ales persoana nepotrivită de data aceea, am zâmbit și i-am spus: „Dumnezeu a ales persoana perfectă." Dimpotrivă, faptul că a lucrat cu acele persoane i-a oferit Tanei empatie pentru mediul din care proveneau, care nu era foarte diferit de al ei. Și-a dat seama că prin fiecare persoană pe care o ajuta, reducea numărul de copii speriați care existau în lume. Iertarea a ajutat-o și i-a permis să ajute alte persoane aflate în nevoie.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la unele dintre cele mai mari greșeli pe care le-ai săvârșit și fă exercițiul pentru iertare CONTACT din Ziua 154.*

## ZIUA 308

# Pasul 5: Cunoaște-ți tipul de creier raportat la dependență

*Nu toate creierele, în special cele ale persoanelor dependente, sunt la fel.* Adoptarea unei abordări unice pentru toată lumea duce la eșec și frustrare, mai ales în cazul dependențelor. Scanările SPECT ne-au ajutat să descoperim diferite tipuri de creier raportate la dependență, ceea ce a dus la crearea unor strategii unice pentru problemele și tratamentele pacienților. Iată un rezumat al celor mai bune tratamente pentru cele cinci tipuri majore de creier (vezi Zilele 105-110 pentru descrierea fiecărui tip în parte).

**Tipul de creier 1: Echilibrat:** Deși în general sănătoase, persoanele cu acest tip, cărora nu le pasă de creierul lor sau care și-l pun în pericol, pot să-și crească vulnerabilitatea la dependență.

**Tipul de creier 2: Spontan:** Activitate mai scăzută în cortexul prefrontal (PFC). Fumătorii și băutorii înrăiți de cafea tind să se încadreze în această categorie pentru că folosesc aceste substanțe pentru a-și „activa" creierul. Strategiile naturale pentru a stimula activitatea în PFC și pentru a crește nivelul de dopamină ajută acest tip de persoane să renunțe la dependențe sau să le evite.

**Tipul de creier 3: Insistent:** Girusul cingular anterior (GCA) este hiperactiv, de obicei din cauza unor niveluri scăzute de serotonină, ceea ce duce la probleme în comutarea atenției. Aceste persoane au tendința de a gravita spre alcool, ecstasy și marijuana pentru a calma hiperactivitatea GCA. Administrarea de suplimente naturale pentru stimularea serotoninei, combinate cu psihoterapie și participarea la un grup de suport, ajută acest tip de persoane să scape de dependență și de comportamentele compulsive precum jocurile de noroc.

**Tipul de creier 4: Sensibil:** Tipul de creier sensibil are o activitate crescută în centrii emoționali ai creierului și se confruntă cu schimbări de dispoziție, pesimism și gânduri negative. Anumite substanțe care creează dependență, precum opiaceele și alcoolul, pot fi atractive deoarece stimulează sentimentele pozitive sau calmează creierul. Strategiile de îmbunătățire a stării de spirit sunt de obicei cele mai utile în acest caz, inclusiv șofranul, acizii grași omega-3 și SAMe, care este esențială pentru producerea mai multor neurotransmițători. Acupunctura poate ajuta, de asemenea, în cazul acestui tip de creier.

**Tipul de creier 5: Prudent:** Din moment ce acest tip prezintă o activitate excesivă în centrii de anxietate ai creierului și se confruntă cu simptome fizice de stres precum durerile de cap, astfel de persoane apelează adesea la substanțe care creează dependență ca modalitate de a se relaxa. Prin urmare, strategiile de calmare sunt cele mai utile, inclusiv respirația diafragmatică, meditația, hipnoza sau administrarea de GABA și magneziu.

---

**Practica de astăzi:** *Accesează Evaluarea Sănătății Creierului pentru a afla ce tip de creier ai: brainhealthassessment.com*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 309

## Pasul 6: Folosește neuroștiința pentru a-ți controla poftele

*Chiar și după zeci de ani de abstinență sau de evitare a jocurilor de noroc, bulimiei, jocurilor video sau pornografiei, creierul tău este în continuare vulnerabil la pofte și la acele vechi tipare de comportament.* Cu toții suntem vulnerabili la pofte, dar atunci când ai și o dependență, simplul fapt de a vedea o țigară, de a simți mirosul de fursecuri sau de a zări o reclamă la un nou joc video o să-ți activeze centrii memoriei emoționale din creier și o să-ți declanșeze pofta de a te complace în vechiul tău comportament. Molly a trebuit să fie supusă unei intervenții chirurgicale. Nu mai consumase heroină de 32 de ani. Atunci când medicul i-a prescris un opiaceu pentru ameliorarea durerii post-operatorii, o singură pastilă a fost suficientă pentru a declanșa vechea cale de dependență din creierul ei. Din fericire, Molly a anticipat acest lucru și i-a dat flaconul soțului ei, lăsându-l pe el să-i administreze pastilele. După câteva zile, durerea a devenit mai suportabilă și a putut să treacă la un analgezic fără prescripție medicală, iar pofta a dispărut.

Este esențial să înveți cum să ții poftele la distanță. Următoarele cinci strategii o să te ajute să-ți controlezi poftele pentru a evita recidiva.

1. **Păstrează-ți un nivel echilibrat de zahăr din sânge.** Nivelurile scăzute de zahăr din sânge sunt asociate cu scăderea activității generale a creierului, cu mai multe pofte și decizii proaste. Mănâncă des alimente sănătoase pentru a-ți păstra controlul.
2. **Redu îndulcitorii artificiali.** Aceștia pot declanșa poftele. Oamenii de știință au descoperit că alcoolul inundă mai repede fluxul sangvin atunci când este combinat cu băuturi care conțin îndulcitori artificiali în loc de zahăr.
3. **Gestionează stresul.** Orice lucru stresant poate declanșa anumiți hormoni care activează poftele.
4. **Evită factorii declanșatori ai dependenței.** Fii conștient de persoanele, locurile și lucrurile care-ți alimentează poftele, astfel încât să poți planifica din timp pentru momentele vulnerabile. De exemplu, eu iau cu mine o gustare sănătoasă atunci când merg la cinematograf, astfel încât să nu fiu tentat de popcorn și de lemnul dulce.



Scanat cu CamScanner

5. **Controlează-ți poftele.** Nu-ți permite să fii prea înfometat (un nivel scăzut de zahăr din sânge reprezintă o problemă), furios (furia scade funcționarea cortexului prefrontal), singur (deconectarea de alte persoane duce la mai multe decizii greșite), sau obosit (lipsa somnului este asociată cu o funcționare scăzută a cortexului prefrontal). Toți acești factori îți afectează capacitatea de a-ți controla poftele.

Practica de astăzi: *Când ești cel mai vulnerabil la pofte? Ce strategie te-ar ajuta cel mai mult?*

## ZIUA 310

## Pasul 7: Eliberează dopamina în cantități mici pentru a-ți menține centrii plăcerii sănătoși

*Dopamina este o substanță chimică ce ne face să ne simțim bine și după care tânjim cu toții.* Așa cum am discutat deja, ori de câte ori facem ceva agreabil, este ca și cum am apăsa un buton în creier pentru a elibera un pic de dopamină, astfel încât să simțim plăcere. Dacă apăsăm butonul plăcerii prea des sau cu prea multă putere, reducem eficiența dopaminei și ne epuizăm centrii plăcerii. În cele din urmă, este nevoie de tot mai multă emoție și stimulare pentru a simți ceva. Atunci când consumi droguri, cantitatea de dopamină eliberată poate fi de două până la zece ori mai mare decât cea pe care creierul tău o produce în cazul recompenselor naturale. Jocurile video, jocurile de noroc și vizionarea de pornografie pot produce același efect. La fel și anumite alimente, în special zahărul. Atunci când mâncăm un bol de fructe de pădure sau ținem mâna soțului/soției noastre, creierul nostru eliberează cantități mici de dopamină, ceea ce ne face să ne simțim bine. Aceste cantități mici nu ne epuizează depozitele de dopamină din creier.

Câteva acțiuni simple te vor ajuta să-ți protejezi centrii de plăcere și să îi păstrezi sănătoși. Acestea implică eliberarea constantă a unor cantități mici de dopamină. Păstrează-ți centrii plăcerii sănătoși prin limitarea activităților cu valoare scăzută de dopamină precum cofeina, nicotina, televiziunea în exces, jocurile video, comportamentul digital indisciplinat și filmele de groază. Limitează acti-



Scanat cu CamScanner

vitățile care eliberează cantități mari de dopamină, inclusiv drogurile și consumul de alcool, pornografia și zahărul. Angajează-te în activități cu valoare ridicată de dopamină care eliberează cantități mici din acest neurotransmițător (vezi Ziua 292). Fă-ți timp să râzi – umorul potențează centrii plăcerii fără a-i epuiza. Conectează activitățile pline de semnificație și plăcerea, cum ar fi voluntariatul pentru activități care îți plac. Un exemplu: eu ador tenisul de masă și îmi place să țin scorul pentru alte persoane în timpul turneelor.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei dintre comportamentele tale care tind să elibereze dopamină în cantități mari și evită-le astăzi, apoi enumeră trei comportamente care eliberează dopamină în cantități mici și asigură-te că te angajezi în acestea astăzi.*

## ZIUA 311

## Pasul 8: Elimină din viața ta traficanții și consumatorii care te fac să fii vulnerabil

*Cel mai rapid mod de a te însănătoși este să găsești cei mai sănătoși oameni pe care îi poți agrea și să-ți petreci apoi cât mai mult timp posibil în preajma lor.* Cultivarea obiceiurilor proaste – și a celor bune – este un sport de echipă. Începi să semeni cu oamenii cu care îți petreci timpul. Traficanții și consumatorii sunt persoane care îți încurajează comportamentele negative. Este nevoie de numeroși complici pentru începerea și susținerea dependențelor. Prietenii, mentorii sau coachii sunt persoane care îți susțin comportamentele pozitive. Cere-le ajutorul. Implicarea prietenilor îți îmbunătățește șansele de reușită cu până la 40%, iar acest lucru este cu precădere adevărat în cazul dependențelor de droguri, pierderii în greutate și fitness-ului.

Dacă vrei să-ți schimbi comportamentul, trebuie să încetezi să te mai întâlnești cu traficanții și consumatorii tăi sau să-i transformi cumva în prieteni. Unii traficanți și consumatori pot deveni prieteni dacă porți conversații decisive cu ei. Explică-le ce anume pot să înceapă să facă, să înceteze să facă și să continue să facă pentru a te ajuta. Unii oameni nici măcar nu-și dau seama că te influențează



Scanat cu CamScanner

să faci alegeri proaste și o să-și dorească să te ajute odată ce-ți înțeleg obiectivele de a renunța la dependență.

Riz nu avea nicio problemă în a-și respecta noul regim alimentar până când ieșea la cină cu prietenii și familia. Atunci, persoanele dragi îi ofereau tot felul de alimente și băuturi alcoolice care îi plăceau, dar care nu se mai potriveau cu noul său stil de viață sănătos pentru creier. Prietenii și familia lui Riz încercau să îl preseze și să îl convingă să mănânce sau să bea lucruri la care renunțase.

„Ce e în neregulă cu tine?", întrebau ei. „Nu ești obez. De ce nu mănânci niște orez? Mereu ți-a plăcut orezul." Îl făceau pe Riz să se simtă ca și cum ar fi fost nepoliticos dacă nu ceda și nu mânca o porție... sau două. Apoi le-a povestit despre faptul că era un războinic al creierului și despre cât de bine se simțea atunci când mânca alimente sănătoase. A început să-și petreacă mai mult timp în preajma persoanelor care îl înțelegeau și îl susțineau și mult mai puțin timp în preajma celorlalți.

O să te confrunți cu multe tipuri de traficanți care o să încerce să-ți zădărnicească eforturile de a duce o viață sănătoasă. Nu lăsa alți oameni să te facă să fii gras, prost și nefericit!

**Practica de astăzi:** *Identifică-ți cei mai puternici cinci prieteni care îți vor susține comportamentele pozitive și cinci traficanți/consumatori care îți vor scădea șansele de a reuși să-ți îmbunătățești sănătatea creierului.*

## ZIUA 312

# Pasul 9: Îmblânzește-ți Dragonii din Trecut și ucide ANT-urile

*Încetează să mai crezi fiecare gând negativ pe care îl ai.* Pentru a te elibera de dependențe, trebuie să-ți îmblânzești dragonii din trecut (vezi Zilele 259-276) și ucizi ANT-urile pe care ți le spui ție însuți (vezi Zilele 116-117). Corinne, în vârstă de 52 de ani, fuma încă din adolescență. În momentul în care a venit să mă vadă, fuma de aproape 40 de ani și avea pielea încrețită și probleme respiratorii din această cauză. Persoanele dragi ei își doreau cu disperare ca aceasta să se lase de fumat. Corinne voia să se lase de fumat, dar nu credea că



Scanat cu CamScanner

putea să o facă. „Nu pot să mă opresc", mi-a spus ea într-una dintre primele noastre ședințe.

Corinne începuse să fumeze după ce mama ei a abandonat-o pentru a fugi cu un nou iubit, lăsând-o pe fată în grija unei mătuși. A simțit atât de multă anxietate că mătușa ei avea să o abandoneze la rândul ei, încât a început să fumeze ca modalitate de a se liniști. Această situație a dat naștere Dragonilor Anxioși care au continuat să o bântuie de-a lungul vieții. Pentru a o ajuta să se lase de fumat, Corinne a trebuit să își îmblânzească Dragonii Anxioși și să ucidă ANT-urile care o mențineau dependentă de țigări. Am lucrat împreună la anxietatea ei și i-am abordat ANT-ul care-i spunea că „Nu pot să mă las de fumat", folosind cele cinci întrebări despre care ai învățat în Ziua 117.

ANT: „Nu pot să mă las de fumat."

Întrebarea 1: Este adevărat? Da.

Întrebarea 2: Este absolut adevărat? Inițial, ea a spus da, știa că nu putea să se lase. Apoi s-a mai gândit și a spus: „Desigur, nu pot să știu sigur, mai ales dacă am ajutorul potrivit."

Întrebarea 3: Cum te simți când ai acest gând? „Mă simt neputincioasă, tristă, nevolnică, proastă, scăpată de sub control, de parcă sunt o influență negativă asupra copiilor mei."

Întrebarea 4: Cum te-ai simți fără acest gând? „Plină de speranță, optimistă și ar crește șansele să dau tot ce este mai bun din mine."

Schimbăm perspectiva: Care este gândul opus? Este mai adevărat decât gândul inițial? „Pot să mă las de fumat." S-a gândit un timp la acest lucru și a spus că, dacă primea ajutor și se străduia din răsputeri, putea fi adevărat. Apoi a început să simtă că este în control și s-a angajat să urmeze un program.

În cele din urmă, Corinne s-a lăsat de fumat și s-a simțit mai bine ca niciodată. Controlarea ANT-urilor și a Dragonilor din Trecut au reprezentat pași esențiali în acest proces.

**Practica de astăzi:** *Încearcă această tactică inventată de unul dintre pacienții mei – umple o sticlă cu pulverizator cu apă și, de fiecare dată când îți trece un ANT prin minte, stropește-te cu apă pe față.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 313

# Pasul 10: Cere ajutor de la persoanele care au scăpat de propriile dependențe

*Succesul lasă în urma sa indicii.* Cere ajutor de la oameni care au scăpat de propriile dependențe. Mentorii și grupurile de sprijin pentru dependență sunt adesea părți extrem de importante din procesul de vindecare. Persoanele pe care le întâlnești la grupurile de sprijin au trecut prin ceea ce treci tu acum și s-ar putea să aibă strategii care te pot ajuta. Alte persoane care s-au confruntat cu aceeași problemă pot să te ajute să te simți mai puțin singur și să-ți ofere o cale de a-ți exprima gândurile. Adesea, simplul fapt de a-ți rosti gândurile cu voce tare, cu aport din partea altor persoane, te poate ajuta să-ți elimini multe dintre ANT-uri. Cercetările arată că grupurile de sprijin pot diminua anxietatea și depresia. Acestea te pot ajuta să rămâi motivat pentru a adopta și a menține un nou stil de viață. Îți pot oferi speranță. Sunt, de asemenea, o modalitate accesibilă și adesea gratuită de a primi ajutor.

Alege-ți cu înțelepciune persoanele care te ajută. Începi să semeni cu oamenii cu care îți petreci timpul. Alege oamenii care reprezintă modul în care îți dorești să trăiești, nu pe cei care îți cresc riscul de recidivă. Iată câteva sfaturi pentru alegerea mentorilor sau a grupurilor de sprijin:

1. Alege oameni care au reușit să scape de propriile dependențe.
2. Alege oameni care îți vor spune adevărul cu bunătate. Îndulcirea situației nu este utilă (și știi ce cred eu despre îndulcitori), dar nici condescendența sau răutatea nu sunt benefice.
3. Nu te teme de cei care sunt mai tineri decât tine.
4. Alege oameni care te vor provoca.
5. Alege oameni cu valori similare.
6. Alege oameni care ascultă.
7. Alege persoane cărora nu îți este teamă să le dai un telefon sau să le trimiți mesaje.
8. Odată ce ai ales pe cineva, fii receptiv la opiniile persoanei respective, dar evaluează-le. Nu fi atât de deschis la minte încât să crezi orbește totul. Așa se înființează cultele.
9. Cunoaște mentori în cadrul unor grupuri de sprijin în persoană sau online, prin intermediul prietenilor comuni, al bisericii sau



Scanat cu CamScanner

al altor organizații. Fii amabil cu toți cei pe care îi întâlnești, pentru că nu știi niciodată când își va face apariția un mentor.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai deja un mentor, ia legătura cu el. Dacă nu ai unul, parcurge lista de mai sus și notează numele a trei persoane pe care le-ai putea ruga să-ți fie mentori.*

## ZIUA 314

# Pasul 11: Enumeră persoanele pe care le-ai rănit și îndreaptă-ți greșelile față de acestea atunci când este posibil

*Îndreptarea greșelilor ajută la repararea relațiilor și poate restabili încrederea.* Aceasta este o combinație de pași AA care este esențială pentru a-ți îmbunătăți relațiile și pentru a dezvolta o conștiință de sine mai bună, dar hai să parcurgem acest pas cu un creier mai sănătos. Dacă îți recunoști greșelile, ceri iertare și îți îndrepți greșelile dacă este posibil, poți să te eliberezi de Dragonii Vinovăției și Rușinii și să scazi șansele de a continua să manifești comportamentul care îi rănește pe ceilalți.

Ți-l mai amintești pe Jose, bărbatul care își înșela compulsiv soția și pe care l-am întâlnit la emisiunea *Dr. Phil* (Ziua 177)? Scanarea SPECT a lui Jose a evidențiat două probleme majore: (1) activitate crescută în girusul cingular anterior, care este schimbătorul de viteze al creierului, asociat adesea cu comportamentul compulsiv; și (2) activitate scăzută în cortexul prefrontal, ceea ce însemna că avea un control slab al impulsurilor. Jose voia să primească ajutor și să nu mai rănească oamenii pe care îi iubea. Participarea la emisiune a fost modul lui de a se revanșa și de a-i dovedi soției că vrea cu adevărat să-și schimbe comportamentul. După emisiune, Jose a fost de acord să continue ședințele cu mine pentru a primi ajutor. A fost o altă modalitate prin care Jose i-a arătat soției sale, Angie, că dorește să-și îndrepte greșelile. Suferea atât de mult, încât a fost dispus să-mi urmeze recomandările.

În următoarele șapte luni, i-am văzut în mod regulat pe Jose și Angie pentru a le monitoriza progresele. În ședințele noastre, am discutat despre nutriția lui, despre suplimente și strategii de control al



Scanat cu CamScanner

impulsurilor sale, care își pierdeau treptat din putere. A încetat să mai bea alcool și cofeină, și-a îmbunătățit dieta și a început să mănânce de mai multe ori pe zi pentru a-și menține glicemia stabilă și să ia suplimente pentru impulsivitatea și compulsiile sale. Urmând un program sănătos pentru creier, el a reușit să rămână fidel soției sale, iar luni mai târziu, scanarea lui se îmbunătățise. În cele din urmă, s-a întors la școală și a devenit asistent anestezist. Jose ar fi putut să își ceară scuze de sute de ori, dar faptul că a luat măsuri a demonstrat că-și dorea cu adevărat să-și îndrepte greșelile. Pentru că i-am însănătoșit mai întâi creierul, el a putut să-și schimbe creierul și comportamentul.

**Practica de astăzi:** *Indiferent dacă ai sau nu o dependență, contactează o persoană pe care ai rănit-o pentru a-ți îndrepta greșelile.*

## ZIUA 315

# Pasul 12: Transmite mesajul sănătății creierului și altor persoane

*Primește-l, transmite-l, păstrează-l pentru totdeauna.* Acest ultim pas este asemănător cu cel de-al doisprezecelea pas din AA și alte programe anonime: transmite mesajul și celorlalți. Dacă vrei să rămâi abstinent, trebuie să împărtășești principiile cu alte persoane. Acest lucru funcționează și în cazul sănătății creierului. Creierul tău ascultă mereu ceea ce faci, dar ascultă și acțiunile celorlalți. Asigură-te că împărtășești sănătatea creierului cu persoanele dragi.

Primește-l, transmite-l, păstrează-l pentru totdeauna. Aceasta este o mantră pe care am învățat-o după ce am creat Planul Daniel împreună cu prietenii mei, pastorul Rick Warren și dr. Mark Hyman; acesta este un program menit să însănătoșească lumea prin intermediul bisericilor și organizațiilor religioase. Dacă vrei să-ți păstrezi sănătatea, trebuie să înveți cum să fii tu însuți sănătos, iar apoi să transmiți acest mesaj și altor persoane. Prin actul de a transmite mesajul, îți creezi propriul grup de sprijin, ceea ce crește șansele de a menține un stil de viață sănătos pentru creier.

Mulți oameni mă întreabă ce pot face în cazul în care copiii, familiile sau colegii lor de muncă nu sunt receptivi la un nou mod de a mânca



Scanat cu CamScanner

sau de a se comporta. Răspunsul meu este întotdeauna: „Trebuie să întruchipezi mesajul." Nu poți să oferi ceva ce nu pui tu însuți în practică. Nu permite niciodată altor persoane să reprezinte scuza ta pentru a-ți face rău.

Dacă acești 12 pași nu te eliberează de Dragonii Dependenți, cere o părere profesională și ia în considerare posibilitatea de a solicita o examinare a creierului.

**Practica de astăzi:** *Împărtășește ceea ce ai învățat despre acești 12 pași cu o persoană pe care o cunoști și care are nevoie de ajutor.*

## ZIUA 316

# Dorință vs. Plăcere

*Poți să-ți dorești ceva ce nu îți place.* Imaginează-ți oameni într-un cazinou, la aparatele de joc, punând monede și trăgând de manete timp de ore întregi. Cei mai mulți dintre aceștia par obosiți și plictisiți și abia dacă zâmbesc atunci când câștigă. Acesta este un exemplu de persistență compulsivă care nu aduce bucurie. Creierele lor vor să facă ceea ce fac, dar nu există prea multe dovezi că activitățile respective le plac cu adevărat. Dorința și plăcerea sunt ambele importante pentru fericire, dar sunt separate în creier. Acesta este motivul pentru care putem să ne dorim ceva ce nu ne place, cum ar fi o mamă care tânjește după (vrea) droguri, chiar dacă astfel riscă să își piardă copiii, sau un bărbat care joacă jocuri de noroc în mod compulsiv, chiar dacă acest lucru îl face să își piardă casa și familia.

**Dorința** este „dorința anticipativă", care se referă la nerăbdarea de a primi o recompensă în viitor, cum ar fi pofta de a mânca o prăjitură, de a fuma sau de a merge la un cazinou. Dorința se bazează pe dopamină, substanța chimică a posibilității.

**Plăcerea** este „plăcerea consumatoare", ceea ce înseamnă că implică un sistem cerebral mult mai mic și că este mai fragilă. Acesta folosește serotonina și endorfinele pentru a semnala plăcerea pentru activitate pe care o întreprinzi în momentul respectiv. Substanțele adictive creează plăcere pe moment și își însușesc circuitele dorinței, astfel



Scanat cu CamScanner

încât, dacă nu ești atent, acestea pot să preia controlul asupra creierului și vieții tale.

Diferența majoră dintre dorință și plăcere are de-a face cu modul în care funcționează creierul nostru: în mod conștient sau inconștient. Daniel Kahneman, psiholog laureat al premiului Nobel, a împărțit procesarea informațiilor în două sisteme: Sistemul 1, inconștient sau automat, și sistemul 2, conștient. Plăcerea este conștientă, ceea ce înseamnă că ești conștient de ea. Dorința este adesea inconștientă, ceea ce înseamnă că dorințele tale apar automat și se întâmplă adesea să nu le observi. Sistemul 1 este locul în care are loc cea mai mare parte din activitatea noastră cerebrală: deprinderile automate, intuiția și visarea reprezintă exemple de procesare inconștientă. Până la 95% din activitățile cognitive se petrec în mintea inconștientă.

**Practica de astăzi:** *Enumeră trei lucruri pe care ți le dorești, dar care nu-ți plac și încearcă să le eviți astăzi.*

## ZIUA 317

## Ia-ți angajamentul de a-ți antrena creierul pe tot parcursul vieții

*Dacă îți dorești un creier cu un aspect mai tânăr, fă o prioritate din învățarea pe tot parcursul vieții.* La naștere, creierul are doar aproximativ 25% din dimensiunea sa la vârsta adultă, dar are deja aproape toți neuronii pe care îi va avea vreodată. Creierul își dublează volumul în primul an și atinge 90% din dimensiunea sa adultă până la vârsta de 5 ani. Ulterior, principalul mod în care creierul „se dezvoltă" este prin stabilirea unui număr mai mare de conexiuni între celulele cerebrale. Pe măsură ce înveți lucruri noi, crești și extinzi conectivitatea în interiorul creierului. Cu cât dezvolți mai multe conexiuni în timp, cu atât mai puternic poate deveni creierul tău pe măsură ce îmbătrânești. Cercetările arată că acest proces poate continua pe tot parcursul vieții în cazul în care creierul tău este sănătos. Prin urmare, este extrem de important să rămâi activ din punct de vedere mental.

Gândește-te la creierul tău ca la un mușchi – trebuie să îl antrenezi în mod regulat pentru a rămâne puternic. Poți găsi anumite stra-



Scanat cu CamScanner

tegii în ziar – cuvinte încrucișate, rebusuri și sudoku – toate acestea ajutând la activarea memoriа și a altor funcții cognitive. Puzzle-urile și cititul îți antrenează, de asemenea, creierul, la fel și jocurile precum Scrabble, șahul, tablele și concursurile de trivia. Jocurile online de antrenare a creierului reprezintă o altă modalitate distractivă de a-ți dezvolta puterea creierului.

Una dintre strategiile mele preferate pentru fortificarea creierului este să învăț lucruri noi. Există multe modalități satisfăcătoare prin care poți face acest lucru. Urmează un curs despre un subiect care te interesează sau implică-te într-un nou hobby. Învață să vorbești o altă limbă sau să cânți la un instrument muzical. Dacă deja cânți la unul, învață un instrument nou.

Stimulează-ți memoria prin utilizarea mnemotehnicii, care reprezintă un ansamblu de tehnici ce folosesc imagini mentale, cuvinte sau sunete pentru a te ajuta să reții sau să îți amintești informații. Memorează alfabetul invers sau învață cum să numeri până la 10 în altă limbă. Ia-ți angajamentul de a învăța definițiile câtorva cuvinte în fiecare săptămână și folosește-le atunci când discuți cu alte persoane.

Fă efortul de a ieși din zona de confort și de a-ți provoca în mod regulat creierul, astfel încât să îl poți menține puternic.

**Practica de astăzi:** *Alege o modalitate nouă de a-ți antrena creierul.*

## ZIUA 318

# Eliminarea obiceiurilor proaste care îți distrug viața, Partea 1

*Tot ceea ce faci se bazează pe o serie de obiceiuri dezvoltate de-a lungul vieții.* Obiceiurile tale zilnice includ sute de rutine, cum ar fi faptul că nu mănânci pâine, îi spui soției tale că o iubești la finalul convorbirilor telefonice, te speli pe dinți, folosești ața dentară, te bărbierești, îți usuci părul (nu este cazul meu), faci duș, așezi vasele în dulap, speli rufele într-un anumit fel. Obiceiurile sunt comportamente care au fost automatizate, astfel încât abia dacă trebuie să



Scanat cu CamScanner

te gândești la ele. Există un dans constant între cortexul prefrontal (PFC), amigdală (partea din creierul tău emoțional care răspunde la amenințări) și ganglionii bazali (locul în care sunt formate și stocate obiceiurile). Atunci când PFC este sănătos și puternic, acesta poate ajuta la îndrumarea și supravegherea adăugării de obiceiuri sănătoase. Atunci când acesta este slab, impulsurile tale pot prelua controlul, ducând la formarea multor obiceiuri proaste. Odată formate, obiceiurile bune și cele proaste necesită aceeași cantitate de energie pentru a fi menținute.

O parte dintre obiceiurile tale îți determină viața să progreseze în moduri care te fac mândru; în timp ce alte obiceiuri duc la probleme în relații, la locul de muncă și în domeniul financiar. Pierderea timpului, distragerea atenției, întreruperea, cearta și dezorganizarea sau neatenția sunt obiceiuri care te afectează. Dacă îți scoți cuvinte și acțiunile de pe pilot automat și îți folosești PFC pentru a le direcționa într-un mod intenționat, poți să-ți sporești fericirea, să-ți îmbunătățești relațiile și să te îndrepți spre succes. De exemplu, de fiecare dată când merg la restaurant și ospătarul mă întreabă dacă vreau o băutură alcoolică și lasă pâine pe masă, sunt conștient de modul în care răspunsul meu va avea un impact asupra sănătății mele. Refuz alcoolul și îl rog să ia pâinea de pe masă. Răspunsurile mele automate sunt obiceiuri; ele sunt stocate într-o parte a creierului numită ganglioni bazali. Obiceiurile prin care te însănătoșești și rămâi sănătos sau prin care te îmbolnăvești și rămâi bolnav se dezvoltă în timp. Le spun adesea pacienților mei și mie însumi: „Ia o decizie, nu 30." Dacă iau decizia de a nu ține pâinea pe masă, nu o să mă uit la aceasta de 30 de ori și nu o să fiu nevoit să iau 30 de decizii de a nu o mânca.

**Practica de astăzi:** *Care sunt două sau trei obiceiuri pe care ți-ai dori să le schimbi?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 319

# Eliminarea obiceiurilor proaste care îți distrug viața, Partea 2

*Atunci când neuronii se activează simultan, aceștia se conectează între ei.* Obiceiurile și răspunsurile devin o parte integrantă a vieții tale. Să începi ceva nou, indiferent dacă lucrul respectiv este bun sau nociv pentru tine, determină rețelele de celule cerebrale să facă noi conexiuni. La începutul procesului de învățare, conexiunile sunt slabe (a trebuit să mă gândesc la a refuza pâinea), dar, în timp, pe măsură ce repeți comportamentele, rețelele devin mai puternice, crescând șansele ca aceste comportamente să se transforme în deprinderi, răspunsuri reflex și obiceiuri. Există mii de obiceiuri proaste. Iată patru pași pentru a transforma obiceiurile proaste într-unele bune.

1. **Identifică obiceiul prost și începe să-l monitorizezi.** Stabilește frecvența cu care acesta are loc. Lucrează cu un singur obicei prost pe rând.
2. **Identifică factorii determinanți sau declanșatori.** Atunci când simți un impuls de a face ceva, pune-ți întrebări precum: Ce moment al zilei este (Ora)? Unde te afli (Locația)? În compania cui te afli (Oameni)? Cum te simți (Dispoziție)? Ce se întâmplă (Acțiune)? Răspunzând la aceste cinci întrebări, vei putea afla factorii determinanți sau declanșatori ai comportamentului.
3. **Care sunt recompensele sau beneficiile acestui comportament?** Trebuie să știi ceea ce cauți. Este vorba de plăcere, energie, entuziasm, fericire, ușurare, relaxare, acceptare, iubire sau altceva?
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Acum că știi care sunt factorii determinanți și recompensele, dezvoltă o nouă rutină pentru a obține ceea ce-ți dorești. Recitește Miracolul de o Pagină. Concentrează-te pe recompensele pe care le vei obține odată ce scapi de acel obicei prost.

Pentru a ilustra ceea ce am discutat anterior, în următoarele câteva zile, vom explora obiceiurile proaste frecvent întâlnite care îți fură fericirea și sănătatea creierului.

**Practica de astăzi:** *Care sunt cei mai frecvenți factori declanșatori ai celui mai deranjant obicei prost al tău?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 320

# Obiceiul prost de a spune „Da, da, da"

*Repetă: „Trebuie să mă gândesc la asta."* Atunci când cineva îți cere să faci ceva, spui din reflex da, fără să te gândești la toate consecințele, și ajungi atât de ocupat încât nu mai ai timp pentru familie și alte priorități? L-am tratat la un moment dat pe Carter, un avocat care mi-a spus că nu mai avea timp să facă sport sau să mănânce sănătos pentru că era atât de ocupat. Când am trecut în revistă săptămâna lui, a fost clar că se angajase în numeroase activități care satisfăceau nevoile altor persoane, dar nu și pe ale sale. L-am învățat fraza magică „Trebuie să mă gândesc la asta." L-am pus să exerseze și să o rostească în fața oglinzii în fiecare dimineață. Trebuia apoi să examineze fiecare cerere prin intermediul întrebării: este această cerere în concordanță cu obiectivele mele de viață? Trebuia să decidă dacă era în concordanță cu obiectivele sale relaționale, profesionale, financiare sau cu obiectivele legate de sănătatea sa fizică, emoțională sau spirituală. În cazul în care nu era, trebuia să refuze politicos. Pe parcursul a trei luni, acest exercițiu simplu i-a schimbat viața. A avut mai mult timp pentru soție, copii, somn și chiar și pentru munca pro bono care era unul dintre obiectivele sale. Semnul distinctiv al unui lider este capacitatea de a spune nu lucrurilor care nu sunt în concordanță cu obiectivele sale.

**Elimină obiceiul prost de a spune „Da, da, da"**

1. **Ai acest obicei?** Dacă te simți adesea copleșit, obosit sau nu ai timp pentru tine însuți, probabil că ai acest obicei prost. Monitorizează-l.
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Dorința de a face pe plac oamenilor, răspunsul impulsiv, încercarea de a evita sentimentele de vinovăție.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* importanță, faptul că ești personajul pozitiv, puncte în plus în rai. *Răsplată fără acest comportament:* timp pentru lucrurile care contează mai mult.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Ori de câte ori cineva îți cere să faci ceva, începe prin a spune: „Trebuie să mă gândesc la asta." Examinează apoi cererea din perspectiva obiectivelor tale. Dacă nu este în concordanță cu acestea, refuză politicos, dar fii ferm, spunând ceva precum: „Nu am suficient timp pentru



Scanat cu CamScanner

asta." Afișează mesajul „Trebuie să mă gândesc la asta" în cel puțin trei locuri pe care le vezi zilnic.

**Practica de astăzi:** *Atunci când cineva îți cere să faci ceva astăzi, spune: „Trebuie să mă gândesc la asta", pentru a crea un nou obicei. Examinează-i apoi cererea din perspectiva obiectivelor tale.*

## ZIUA 321

# Obiceiul prost de a spune „Nu, nu, nu"

*Opusul obiceiului prost anterior este acela de a rămâne blocat la vârsta de doi ani.* Copiii de doi ani tind să își afirme independența și să spună în mod automat nu. Ei renunță în general la acest obicei între vârsta de trei și patru ani. Este simpatic atunci când au doi ani, dar extrem de iritant atunci când au șase, 16, 46 sau 86 de ani. Acum mulți ani, am observat că persoanele care au tendința de a fi certărețe sau opoziționale (care spun automat nu) au o activitate crescută în girusul cingular anterior (GCA). Tatăl meu avea acest obicei prost și o activitate excesivă în GCA. Ori de câte ori îi ceream ceva, cum ar fi să împrumut mașina, răspunsul era în mod automat nu. Obiceiul prost de a spune „Nu, nu, nu" afectează relațiile.

**Controlează obiceiul prost de a spune „Nu, nu, nu"**

1. **Ai acest obicei?** Dacă primul tău răspuns este „nu" sau dacă începi să formulezi un argument înainte ca o persoană să își termine ideea, probabil că ai acest obicei prost. Observă-l și începe să-l monitorizezi.
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Ori de câte ori o persoană îți cere să faci ceva.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* faptul că ai dreptate, deții controlul, ai suveranitate asupra timpului și deciziilor tale. *Răsplată fără acest comportament:* relații mai bune.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Înainte de a răspunde la întrebări sau la solicitări într-un mod negativ, oprește-te,



Scanat cu CamScanner

respiră adânc și gândește-te dacă este mai bine să spui nu. Adesea, este util să respiri adânc pentru a avea mai mult timp înainte de a răspunde. De exemplu, dacă soțul/soția ta îți cere să faci ceva, înainte de a spune nu, respiră adânc și întreabă-te dacă un răspuns negativ este într-adevăr spre binele tuturor, dacă este în concordanță cu obiectivele pe care le ai pentru relația respectivă. De fapt, poți să folosești aceeași replică pe care am sugerat-o pentru obiceiul prost anterior: „Trebuie să mă gândesc la asta". Refuzul automat a distrus multe relații. Acordă-ți suficient timp pentru a te întreba dacă îți dorești cu adevărat să spui nu.

**Practica de astăzi:** *Cu cine și în ce privințe ai tendința de a spune nu fără să gândești? Data viitoare, fă o pauză înainte de a răspunde.*

## ZIUA 322

# Obiceiul prost de a întrerupe

*Întreruperea ucide comunicarea.* Experții în politică fac asta. Supervizorii fac asta. Mulți părinți fac asta. Persoanele cu acest obicei prost au tendința de a domina conversațiile. Copiii și angajații se blochează adesea atunci când părinții sau supervizorul lor au acest obicei negativ.

### Controlează obiceiul prost de a întrerupe

1. **Ai acest obicei?** Ți-a spus cineva că întrerupi prea mult? Tind oamenii să se blocheze în preajma ta?
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Conversații cu persoane apropiate, cum ar fi colegii de muncă și prietenii; momentele în care ești în stare de ebrietate (încetează să mai bei), îți este foame, ești obosit, furios, supărat, te cerți sau ești copleșit de cuvintele partenerului tău.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* eliberare sau descărcare, reducerea stresului, exprimarea punctului de vedere, exprimarea nevoii de a avea dreptate. *Răsplată fără acest comporta-*



Scanat cu CamScanner

*ment:* conexiuni mai strânse, mai multe informații din partea celorlalte persoane, relații mai bune.

4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Antidotul pentru obiceiul prost de a întrerupe este ascultarea activă. Aceasta este simplă și presupune să: (1) Asculți și nu întrerupi, indiferent cât de mult simți nevoia de a face acest lucru. (2) Repeți ceea ce auzi: „Aud că spui..." (3) Fii atent la sentimentele din spatele cuvintelor pe care le auzi: „Sună ca și cum te simți frustrat." (4) Asculți cu atenție răspunsul persoanei respective și să reflecți din nou la acesta. Ascultarea activă te obligă să fii atent și te împiedică să te gândești la ceea ce vei spune în continuare, astfel încât poți să asculți cealaltă persoană. Răsplata este o comunicare sporită și calmarea conflictelor. Atunci când oamenii se simt ascultați, ei pot adesea să își rezolve singuri problemele.

**Practica de astăzi:** *Folosește ascultarea activă în cadrul celei mai stresante discuții pe care o ai astăzi și vezi cum decurg lucrurile.*

## ZIUA 323

# Obiceiul prost de a minți

*Minciuna duce la neîncredere în relațiile tale, și dacă poți să minți alte persoane, înseamnă că poți să te minți și pe tine însuți.* Minciuna este un obicei prost des întâlnit. De fapt, potrivit unui studiu, majoritatea oamenilor mint o dată sau de două ori pe zi. Oamenii mint din multe motive diferite, inclusiv pentru a evita să fie pedepsiți, pentru a se proteja, pentru a evita să-i dezamăgească pe ceilalți, pentru a obține o recompensă pe care nu au câștigat-o pe drept, pentru a se promova sau pentru a scăpa dintr-o situație socială neplăcută. Minciuna poate chiar să-ți distrugă sănătatea. Un studiu a constatat că 81% dintre pacienți își mint doctorii. Este aproape imposibil să primești ajutorul de care ai nevoie dacă nu ești sincer cu cei care te îngrijesc.

Există o diferență între mincinoșii „normali" – aceia dintre noi care spunem mici minciuni inofensive – și mincinoșii patologici. Mincinoșii normali fac complimente care nu sunt 100% sincere; le spun oamenilor că se simt bine, când în realitate nu este așa; și spun că sunt ocupați pentru a evita alte persoane. Pentru mincinoșii patologici,



Scanat cu CamScanner

minciuna este o obișnuință, chiar și atunci când nu există un beneficiu clar. Aceștia mint pentru a se face pe ei înșiși să pară eroi sau victime, iar poveștile pe care le spun sunt dramatice, complicate și detaliate. Aș minți dacă aș spune că este simplu să scapi de obiceiul de a minți.

### Controlează obiceiul prost de a minți

1. **Ai acest obicei?** *Monitorizează de câte ori ai mințit astăzi și într-o săptămână obișnuită.*
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Momentele în care te simți prins în capcană, în care nu vrei să rănești sentimentele cuiva sau în care urăști adevărul.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* Evitarea rușinii sau a dezamăgirii, exercitarea puterii sau a controlului. *Recompensă fără acest comportament:* o părere mai bună despre propria persoană, amintirea mai clară a faptelor, stres redus.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Trebuie să vezi minciuna ca pe o problemă, nu ca pe o acuzație la adresa caracterului tău. În primul rând, încetează imediat să-ți mai minți medicii. Le spun adesea pacienților mei că principala lor sarcină în procesul de vindecare este să-mi spună adevărul; în caz contrar, pierdem timpul și banii tuturor. Când îți dai seama că începi să minți, respiră adânc, fă o pauză și spune: „Am vrut să zic...", urmat de adevăr.

Practica de astăzi: *Dacă te surprinzi spunând minciuni astăzi, notează-le, împreună cu ceea ce le-a declanșat.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 324

## Exersarea adevărului: Minciunile copiilor

*Minciuna este o problemă ce trebuie rezolvată, nu o chestiune de caracter.* În calitate de psihiatru pentru copii, predau de mulți ani cursuri de training pentru părinți. Unul dintre primii pași în cadrul programului este de a le cere părinților să afișeze câteva reguli. Regula numărul unu este să fii sincer. Spunerea adevărului este una dintre cele mai importante lecții pe care le poți oferi unui copil. Onestitatea în relații creează un sentiment de încredere. Poate chiar mai profund este faptul că, dacă spun adevărul, copiii au mai multe șanse să învețe cum să gândească sincer și rațional despre ei înșiși. Prin urmare, atunci când spun o minciună pentru a scăpa de probleme, primesc o consecință pentru fapta greșită pe care au comis-o și o alta pentru minciună. Regula este foarte clară: fii sincer! Aceasta include atât minciunile mărunte, cât și pe cele mari. Am descoperit că, atunci când îi permiți unui copil să scape basma curată în momentul în care spune minciuni mărunte, cele mai mari devin mai ușor de rostit. Ține cont de faptul că regula „Fii sincer" ți se aplică și ție. Copiii învață prin puterea exemplului, așa că trebuie să fii un model bun în acest sens. Dacă cineva îți bate la ușă și nu îți dorești să stai de vorbă cu persoana respectivă, nu îi cere copilului tău să-i spună că nu ești acasă. Acest lucru transmite mesajul că minciuna este acceptabilă.

Atunci când minciuna reprezintă o problemă, îi învăț pe părinți un exercițiu numit Exersarea Adevărului. Recunoști că minciuna este o problemă ce trebuie rezolvată, nu o acuzație la adresa caracterului copilului. Când i-am spus mamei mele o minciună la vârsta de șase ani, aceasta a plâns și mi-a spus că nu a crezut niciodată că va avea un copil care să ajungă în iad. Nu face asta. Explică-i copilului motivul pentru care minciuna reprezintă o problemă – oamenii nu vor avea încredere în el. Apoi spune-i că o să-i pui întrebări la care știi deja răspunsul. Dacă răspunde sincer, o să fii foarte fericit și o să-i oferi o mică recompensă, cum ar fi timp suplimentar petrecut împreună, iar dacă minte, o să existe o consecință, cum ar fi îndatoriri suplimentare în casă. Fă-o într-o manieră pragmatică, fără emoții, și încurajează-l întotdeauna să spună adevărul.

**Practica de astăzi:** *Practică Exersarea Adevărului cu orice copil care ar putea avea acest obicei prost.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 325

# Obiceiurile proaste de a fi distras, de a fi obsesiv sau de a face multitasking

*Telefoanele inteligente, laptopurile, tabletele, e-mailul, mesajele, internetul și serviciile de streaming ne fură timpul și atenția.* Mulți oameni nu doar că se uită la televizor, ci sunt conectați și pe alte dispozitive în același timp. Companiile de tehnologie dezvoltă constant gadgeturi care creează dependență și care ne distrag atenția de la relațiile noastre importante. Mulți oameni stau pe telefon în timpul mesei, în loc să interacționeze cu membrii familiei. Adolescenții petrec mai mult timp pe rețelele de socializare (o medie de nouă ore) decât dormind. Tehnologia a pus stăpânire pe creierele aflate în curs de dezvoltare, cu consecințe potențial grave. Gadgeturile au fost numite „țigările acestui secol", din moment ce creează la fel de multă dependență și au efecte secundare potențial distructive.

Potrivit unui articol din *Harvard Business Review*, „Beware the Busy Manager", stilul nostru de viață nesănătos ne diminuează capacitatea de muncă. Într-un studiu realizat pe parcursul a zece ani, doar 10% dintre manageri au avut un nivel ridicat de concentrare și energie, două dintre ingredientele principale ale succesului. Autorii au constatat că 20% dintre aceștia erau dezinteresați, 30% aveau un nivel ridicat de procrastinare, iar 40% erau ușor de distras. Asta înseamnă că 90% dintre manageri, și probabil și dintre noi, restul, suferă de o lipsă de concentrare și/sau energie.

**Controlează obiceiurile proaste de a fi distras, de a fi obsesiv sau de a face multitasking.**

1. **Ai acest obicei?** Monitorizează de câte ori pe oră te lași distras.
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Faptul că ești bombardat de apeluri telefonice, e-mailuri, mesaje ș.a.m.d.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* Satisfaci o dependență de a ști ce urmează să se întâmple, evadezi pentru a nu fi nevoit să te confrunți cu probleme. *Răsplată fără acest comportament:* mai mult timp, mai puțin stres, concentrare sporită.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Atunci când trebuie să faci anumite activități, închide e-mailul și pune telefonul pe modul avion.



Scanat cu CamScanner

Productivitatea ta va creşte semnificativ. Încearcă o aplicaţie de detoxifiere digitală sau foloseşte funcţiile „nu deranjaţi" pentru a nu te lăsa distras de telefon.

**Practica de astăzi:** *Fă astăzi o detoxifiere digitală timp de 20 de minute şi vezi cum te simţi.*

## ZIUA 326

# Obiceiul prost de a procrastina

*Procrastinarea este actul de a amâna în mod inutil decizii sau acţiuni.* Atunci când aştepţi până în ultimul moment pentru a face anumite activităţi (teme şcolare, lucrări, treburi casnice, plata facturilor, cumpărarea de cadouri ş.a.m.d.), acest lucru sporeşte nivelul de stres şi îi irită adesea pe cei din jur. Dacă nu eşti pe ultima sută de metri, acest obicei prost nu poate pune creierul în mişcare pentru a termina treaba. Mulţi adulţi mi-au spus că nu şi-au făcut niciodată lucrările la şcoală sau că au folosit amfetamină în noaptea dinaintea unui termen de predare pentru a finaliza lucrarea. Procrastinarea duce la o muncă neterminată sau prost făcută. Aceasta este un semn distinctiv al ADD/ADHD, în care cortexul tău prefrontal nu este atât de puternic pe cât ar putea fi. Procrastinarea este, de asemenea, asociată cu obiective abstracte, depresie, perfecţionism, sentimentul că nu poţi face niciodată ceva exact aşa cum trebuie, teamă de eşec şi energie scăzută.

### Controlează obiceiul prost de a procrastina

1. **Ai acest obicei?** Monitorizează de câte ori ai procrastinat astăzi sau ai spus: „O să o fac mâine."
2. **Care sunt factorii determinanţi sau declanşatori?** Te confrunţi cu o sarcină sau o decizie, dar ai prefera să faci altceva sau termenul limită nu este urgent.
3. **Ce răsplată primeşti? ?** *Iniţial:* nu trebuie să-ţi consumi energia şi să depui efort, poţi rămâne în momentul prezent, valorizezi mai mult recompensele imediate decât pe cele

viitoare. *Răsplată fără acest comportament:* realizezi mai multe lucruri cu mai puțin stres și faci o treabă mai bună.

4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Nu privi procrastinarea ca pe o chestiune ce ține de caracterul tău, ci ca pe o problemă ce trebuie rezolvată. Secretul pentru a înceta să mai procrastinezi este să ai o metodă pentru a duce lucrurile la bun sfârșit. Eu folosesc o metodă care constă în doar câțiva pași simpli:

- Trebuie să știi ce anume îți dorești.
- Poartă o discuție de un minut cu tine însuți la începutul fiecărei zile și scrie trei lucruri pe care vrei să le realizezi în ziua respectivă. Începe cu cel mai important.
- Combină lucrurile pe care îți place să le faci cu lucruri pe care ai tendința să le procrastinezi – de exemplu, ascultă podcasturi sau cărți audio în timp ce faci exerciții fizice.
- Oferă-ți o recompensă – spune-ți că, după ce termini o sarcină dificilă, o să te răsplătești cu ceva special, cum ar fi o baie caldă sau o ceașcă de ceai fierbinte.

**Practica de astăzi:** *Planifică-ți ziua la începutul fiecărei zile.*

## ZIUA 327

# Obiceiul prost al dezorganizării

*Nimic nu este mai frustrant decât să aștepți după cineva care nu este bine organizat.* Mulți oameni au probleme în a-și organiza timpul și spațiul. Aceștia au tendința de a întârzia și nu reușesc să finalizeze sarcinile la timp. Au, de asemenea, probleme în a-și păstra spațiile ordonate, în special camerele, ghiozdanele, sertarele, dulapurile și hârtiile. Nimic nu este mai frustrant pentru un șef, un coleg de serviciu sau un membru al familiei decât să aștepte după cineva care este dezorganizat, nepregătit pentru sarcinile zilnice sau care întârzie. Dezorganizarea și tendința cronică de a întârzia reprezintă, de asemenea, un semn distinctiv al ADD/ADHD. Atunci când există o activitate scăzută la nivelul cortexului prefrontal, este mai greu să fii organizat și punctual.



Scanat cu CamScanner

## Controlează obiceiul prost al dezorganizării

1. **Ai acest obicei?** Cum arată camera, biroul, geanta, dulapurile, sertarele tale? Cum stai cu punctualitatea? Ce ar spune partenerul sau părinții tăi despre organizarea ta?

2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Faptul că te grăbești; faptul că nu-ți dedici timp pentru a-ți organiza ziua, sarcinile sau spațiul; programul supraîncărcat; un nivel de stres ridicat; prea multe distrageri.

3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* crezi că economisești timp. *Răsplată fără acest comportament:* o să economisești mult mai mult timp pe termen lung dacă o să fii mai eficient.

4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Combină sarcinile similare, cum ar fi cumpărăturile, programările, mentenanța sau apelurile telefonice. Petrece-ți timpul făcând lucruri care sunt în concordanță cu obiectivele tale. Alcătuiește o listă cu sarcinile importante pe care trebuie să le faci astăzi, în această săptămână și în viitorul apropiat. Actualizează săptămânal această listă. Este mai sigur să te bazezi pe această listă decât pe memorie. Dacă este posibil, programează cele mai importante activități pentru orele în care ești în cea mai bună formă. Fă o listă cu lucrurile pe care nu trebuie să-ți irosești timpul și ține-o mereu la vedere. Scurtează apelurile sau mesajele nedorite. Încep de multe ori conversațiile spunând ceva precum: „Nu am decât un minut ..." Încheie apelurile care durează prea mult timp, spunând ceva precum: „Trebuie să plec sau am o întâlnire" (chiar dacă întâlnirea este doar cu tine însuți).

**Practica de astăzi:** *Alcătuiește o listă cu cele mai importante sarcini pe care le ai de făcut astăzi și fă primul lucru de pe aceasta.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 328

## Obiceiul prost de a crea probleme

*Ai tendința de a crea probleme?* Cunoști persoane care provoacă mereu probleme? Eu numesc această tendință automată Obiceiul Prost al „Creării de Probleme". L-am observat prima dată la pacienții mei cu ADD/ADHD și la fiica mea hiperactivă, care obișnuia să alerge către fratele ei, să îl lovească și să plece râzând. Dacă acesta nu mergea după ea, îl lovea din nou. Fără suficientă stimulare la nivelul cortexului prefrontal, problemă des întâlnită la pacienții mei cu ADD/ADHD, creierul caută modalități de a-și crește propria activitate. Sentimentele de furie, supărare, enervare sau negativism acționează ca un stimulent care sporește nivelul de adrenalină, neurotransmițătorul de tipul „luptă sau fugi" , ceea ce crește ritmul cardiac, tensiunea arterială și tensiunea musculară la fel ca o ceașcă de cafea sau o doză de cocaină.

**Controlează obiceiul prost de a crea probleme**

1. **Ai acest obicei?** Ai tendința de a căuta aspectele negative sau de a crea probleme fără un motiv anume?
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Trezitul de dimineață. Compania altor persoane. Senzația de plictiseală.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* obții o doză de dopamină. *Răsplată fără acest comportament:* mai puțin stres, relații mai bune.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Înainte de a spune ceva negativ, întreabă-te dacă negativitatea este utilă relațiilor tale sau propriei sănătăți mentale. *Este în concordanță cu obiectivele pe care le am pentru viața mea sau pentru această relație?* Cele trei cuvinte puternice *Este în concordanță?* o să te ajute să întrerupi tiparul negativității sau al comportamentului de căutare a conflictului.

**Practica de astăzi:** *Dacă simți nevoia de a crea probleme astăzi, spunând ceva ce știi că va provoca o reacție negativă, fă o pauză de câteva secunde și întreabă-te: este în concordanță?*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 329

## Obiceiul prost de a mânca excesiv

*Nu fi o victimă a Dietei Americane Standard (DAS).* Aproape oriunde mergi (școli, locul de muncă, centre comerciale, cinematografe, aeroporturi, stadioane ș.a.m.d.), cineva încearcă să-ți vândă alimente care te vor ucide prematur. DAS este plină de alimente proinflamatorii care îți sporesc riscul de diabet, hipertensiune, boli de inimă, cancer, ADD/ADHD, depresie, demență și obezitate; aceasta din urmă reprezintă acum o criză națională gravă, cu 73% dintre americani supraponderali și 42% obezi. Multe studii publicate, inclusiv trei dintre studiile mele, raportează că, pe măsură ce greutatea crește, dimensiunea și funcționarea creierului scad. Nu permite acestui obicei prost să pună stăpânire asupra creierul tău.

**Controlează obiceiul prost de a mânca excesiv**

1. **Ai acest obicei?** Dacă ești supraponderal, obez sau ai un control redus asupra propriului comportament alimentar, recunoaște acest lucru.
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Observă ce se întâmplă în jurul tău – dintr-un motiv straniu, ori de câte ori trec pe lângă un Jack-in-the-Box, creierul meu vrea un ceai cu gheață și un sandviș cu fajita de pui, ceea ce nu este cel mai nociv lucru din lume, dar cu siguranță nu este nici cel mai benefic.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* îți satisfaci poftele, te bucuri de alimentele concepute pentru a obține o explozie de arome. *Răsplată fără acest comportament:* o să fii mai slab, mai inteligent, mai fericit și mai sănătos – și o să ai o viață mai lungă.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Creierul tău are deja o rutină alimentară. Îți este aceasta benefică sau îți dăunează? Dacă nu îți este benefică, dezvoltă o rutină nouă. Iat-o pe a mea: micul-dejun – fie ouă și aline organice, fie un shake sănătos în jurul orei 10.00 (țin 12-16 ore de post intermitent în majoritatea zilelor). Gustare – legume proaspete tăiate cu piure de avocado sau un măr și migdale. Prânz – salată cu legume la grătar și o proteină, cum ar fi pui sau miel. Gustarea de după-amiază – nuci și fructe. Cină – proteine și legume.



Scanat cu CamScanner

Desert – ciocolată caldă sănătoasă pentru creier, fără zahăr, sau fructe.

**Practica de astăzi:** *Notează orice factori declanșatori care te determină să mănânci alimente nesănătoase astăzi și modul în care o să eviți să mănânci în exces alimentele respective.*

## ZIUA 330

# Obiceiul prost de a fi neatent

*Fii atent la viața ta dacă vrei să o iubești.* Neatenția la sănătatea ta (mănânci excesiv, nu citești niciodată etichetele alimentelor, pui produse toxice pe corpul tău, nu te gândești niciodată la sănătatea creierului și a corpului tău) este probabil cel mai nociv dintre toate obiceiurile proaste. Presupune să nu te gândești la consecințele comportamentului tău înainte de a te angaja în el. Acest lucru se întâmplă atunci când îți lași creierul să funcționeze pe pilot automat. Acest obicei prost ne ucide ca societate – ratele de hipertensiune, diabet, depresie și obezitate se află într-o creștere galopantă. Șaptezeci și cinci la sută din banii alocați îngrijirii medicale în Statele Unite sunt cheltuiți pe boli cronice ce pot fi prevenite.

**Controlează obiceiul prost de a fi neatent**

1. **Ai acest obicei?** Îl ai dacă nu știi care este aportul tău caloric în fiecare zi; dacă nu citești etichetele alimentelor; dacă nu citești etichetele produselor personale sau de curățare; dacă nu știi care este calitatea apei în cartierul tău.
2. **Care sunt factorii determinanți sau declanșatori?** Aproape orice decizie din timpul zilei tale.
3. **Ce răsplată primești?** *Inițial:* să fii neatent este simplu și nu necesită nicio gândire. *Răsplată fără acest comportament:* sănătate, energie, longevitate.
4. **Dezvoltă o nouă rutină.** Înainte de a cumpăra ceva, de a face ceva sau de a spune ceva, întreabă-te: *este acest lucru bun sau rău pentru creierul meu?* Repetă această întrebare până



Scanat cu CamScanner

când devine un obicei. Ia-ți în serios bunăstarea și învață ce anume este benefic pentru tine și pentru creierul tău.

**Practica de astăzi:** *Scrie argumentele pro și contra ale deciziilor pe care le iei astăzi.*

## ZIUA 331

# Învinge Dragonii Intriganți

*Trăim vremuri stranii. Aproape peste tot pe unde te duci, ești asaltat de mesaje nocive care te vor face să te îngrași, să fii deprimat și să suferi de stări de confuzie.* În următoarele câteva zile, o să analizăm zece Dragoni Intriganți des întâlniți care încearcă să te prindă în mrejele unor obiceiuri și dependențe care îi vor îmbogăți pe ei, în timp ce ție îți vor face rău. Dragoni Intriganți sunt pretutindeni, încercând să câștige bani de pe urma impulsurilor tale, chiar dacă acest lucru te face să fii anxios, deprimat, furios, uituc sau îți crește riscul de a muri prematur. Ei utilizează neuroștiința sofisticată pentru a te prinde în mrejele a ceea ce vând. Se folosesc de cele mai recente cercetări privind obiceiurile și dependența pentru a-ți face creierul să râvnească la produsele și serviciile lor și pentru a automatiza utilizarea acestora, astfel încât să nu te gândești la ceea ce faci. Mănânci fără să te gândești Hot Cheetos, nu observi că ai petrecut ore întregi pe rețelele de socializare și ești șocat atunci când primești factura la cardul de credit.

Eram odată la volan când am văzut un panou publicitar cu un sandviș uriaș „Tower of Torta", iar apoi, nu mint, când am întors capul în cealaltă direcție, am văzut un panou publicitar cu „Pierdeți în greutate cu ajutorul intervenției laparoscopice". Mesajul: răsfață-te cu alimente de proastă calitate, bogate în calorii, apoi scapă de obezitate printr-o intervenție chirurgicală. Este o nebunie.

Specialiștii în marketing folosesc un proces în patru pași pentru a-ți face creierul dependent: (1) Un factor declanșator pornește procesul, cum ar fi o reclamă pop-up, o alertă prin e-mail sau o reclamă la televizor. (2) Acționezi pentru că te aștepți la o recompensă – o gustare delicioasă, un joc distractiv sau o nouă ținută. (3) Recompensa nu este întotdeauna aceeași; recompensele imprevizibile stimulează dopamina, substanța chimică a stării de bine și a dependenței. (4) Interacționezi cu



Scanat cu CamScanner

produsul sau serviciul respectiv pentru a-l face mai simplu de utilizat, cum ar fi setarea de livrare automată pentru Hot Cheetos. Dar poți să-ți protejezi creierul de mrejele acestor Dragoni Intriganți.

Poți să te împotrivești Dragonilor Intriganți cu ajutorul acestor cinci pași simpli:

1. Recunoaște-i.
2. Privește dincolo de mesajele de marketing pentru a vedea motivația din spatele acestora.
3. Înțelege imaginea de ansamblu înainte de a acționa.
4. Nu ușura încercarea Dragonilor Intriganți de a te prinde în mrejele lor.
5. Limitează-ți expunerea la Dragonii Intriganți.

**Practica de astăzi:** *Fii atent astăzi la cel puțin două reclame pentru a vedea dacă acestea sunt benefice sănătății tale sau dacă fac bani de pe urma morții tale premature.*

## ZIUA 332

# Dragonii Alimentelor Nesănătoase

*Dragonii Alimentelor Nesănătoase încearcă să-ți vândă alimente care te vor ucide prematur.* Acești dragoni încearcă să te facă dependent de alimente extrem de procesate, pro-inflamatorii, stropite cu pesticide, colorate și îndulcite artificial, cu un nivel glicemic ridicat, sărace în fibre, pline de hormoni și contaminate cu antibiotice. Companiile producătoare de alimente nu încearcă să ascundă faptul că se asigură în mod voit că alimentele lor nesănătoase creează dependență. Mai ții minte chipsurile de cartofi Lay's? „Pun pariu că nu poți mânca doar unul!" Aceste companii producătoare de alimente nesănătoase se bazează pe cercetătorii în alimentație pentru a crea gustări cu cantitățile ideale de grăsimi, zahăr, sare și alte ingrediente, astfel încât să găsească combinația perfectă de arome, texturi și consistențe pentru a copleși creierul și a declanșa „starea de fericire". Este ca și cum ai lua o doză de cocaină, care activează sistemul de recompensă al creierului și te face să vrei mereu mai mult!



Scanat cu CamScanner

Marile corporații îți vizează, de asemenea, copiii și nepoții. Jucăriile pe care companiile de fast-food le folosesc pentru a-i atrage pe copii sunt foarte eficiente în a le determina creierele aflate în dezvoltare să-și dorească mai mult din ceea ce le va afecta sănătatea. În plus, companiile alimentare asociază intenționat femei superbe, îmbrăcate sumar, cu alimente de proastă calitate pentru a-ți activa centrii plăcerii, făcând cumva conexiunea ilogică conform căreia, dacă mănânci acele alimente, aceste femei te vor dori sau vei arăta ca ele. Trebuie, de asemenea, să fii atent la bunii samariteni și la acțiunile binevoitoare care te omoară, cum ar fi recepționera care pune un bol cu bomboane pe birou, vânzările de prăjituri în școală și gogoșile de la slujbele bisericești. În plus, organizațiile bine intenționate, cum ar fi Cercetașele, apelează la fetițe pentru a vinde prăjituri nesănătoase ca modalitate de a-și finanța activitățile.

### Învinge Dragonii Alimentelor Nesănătoase

1. Recunoaște-i. Cine încearcă să te convingă să le cumperi produsele?
2. Privește dincolo de mesager pentru a-i afla motivația. Întotdeauna este vorba despre bani.
3. Înțelege imaginea de ansamblu înainte de a acționa; citește etichetele alimentelor.
4. Nu te înscrie pentru a primi notificări despre oferte și promoții.
5. Limitează-ți expunerea la trucurile de marketing. Evită culoarele din mijlocul magazinului și rămâi pe culoarele exterioare.

**Practica de astăzi:** *Enumeră două sau trei persoane din viața ta care te îndeamnă să consumi alimente nesănătoase.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 333

## Dragonii Nesănătoși ai „Sănătății"

*„Îl tot auzeam pe dr. Amen în mintea mea."* Dragonii Nesănătoși ai „Sănătății" profită de dorința ta de a te însănătoși, oferindu-ți modalități facile, dar dăunătoare, de a face acest lucru. Ei sunt cei care îți promit scurtături – pierderea rapidă în greutate prin diete la modă, soluții rapide de fitness și alimente „sănătoase" care sunt de fapt doar mâncare nesănătoasă mascată. De exemplu, anumite diete la modă pot să te ajute să pierzi câteva kilograme pe termen scurt, dar nu te învață cum să mănânci pentru a-ți păstra sănătatea creierului și a corpului pe termen lung. De fapt, anumite tendințe și gadgeturi de fitness te expun unui risc crescut de accidentare.

Mai există și problema tuturor acelor așa-zise alimente sănătoase. Dacă te plimbi pe culoarele unui magazin alimentar, o să vezi produse etichetate ca fiind „fără gluten", „cu conținut scăzut de carbohidrați", „fără zahăr", „vegan", „100% natural" sau alte cuvinte la modă. Dacă ești preocupat de sănătate, s-ar putea să încerci să eviți glutenul, carbohidrații rafinați și zaharurile adăugate, așa că aceste produse par a fi alegeri bune. Dar Dragonii Nesănătoși ai „Sănătății" speră că nu o să-ți faci timp pentru a citi eticheta nutrițională și a-ți da seama că produsele lor sunt de fapt pline de ingrediente care îți fac rău. Fără zahăr? Aceasta poate fi modalitatea unui Dragon Intrigant de a spune „plin de îndulcitori artificiali". Vegan? Aceasta poate fi modalitatea unui Dragon Intrigant de a spune „substanță nealimentară extrem de procesată". Și fără gluten? Aceasta este încercarea Dragonului Intrigant de a te convinge că acel amestec pentru prăjituri cu conservanți artificiali, coloranți alimentari și ingrediente pro-inflamatorii este sănătos. Nu este.

Îmi aduc aminte de un pacient care mi-a spus: „Am fost la Costco pentru prima dată în acest weekend. Vedeam moarte peste tot, la fiecare colț. Mostre de moarte acoperite cu moarte. Îl tot auzeam pe dr. Amen în mintea mea. Așa că am trecut pe lângă toate astea! Mi-am luat produsele organice și am plecat, ceea ce spune multe, pentru că era aproape ora prânzului și totul mirosea atât de bine! Vă mulțumesc că mi-ați oferit instrumentele necesare pentru a face alegeri bune."

### Învinge Dragonii Nesănătoși ai „Sănătății"

1. Ai grijă la soluții rapide pentru probleme complexe. Examinează afirmații precum „fără gluten", „cu conținut scăzut de carbohidrați", „100% natural" ș.a.m.d.



Scanat cu CamScanner

2. Nu te lăsa păcălit de ideea că un anumit produs te va face să arăți la fel ca persoana din reclamă.
3. Înțelege imaginea de ansamblu înainte de a acționa. Citește etichetele.
4. Nu te abona pentru e-mailuri periodice.
5. Odată ce ai identificat acești Dragoni Intriganți, evită-i.

Practica de astăzi: *Citește etichetele a trei așa-zise alimente sănătoase la magazinul alimentar pentru a vedea ce conțin cu adevărat.*

## ZIUA 334

## Dragonii Consumului de Substanțe

*Soluțiile rapide pot cauza probleme pe termen lung.* Dragonii Intriganți încearcă să promoveze și medicamente eliberate pe bază de rețetă. Gândește-te la toate reclame pe care le vezi la televizor pentru medicamente care tratează tot felul de afecțiuni. Industria farmaceutică cheltuie extrem de mulți bani pe publicitate. Reclamele la medicamente îți manipulează emoțiile, arătând modul în care mica lor pastilă poate ajuta pe cineva cu o afecțiune debilitantă să se transforme rapid într-o persoană veselă – care dansează cu cineva drag sau îmbrățișează un nepot. Acestea lasă impresia că tot ceea ce trebuie să faci este să iei o pastilă. Și, în timp ce aceste imagini înduioșătoare se derulează, auzi o enumerare rapidă a potențialelor efecte secundare neplăcute – diaree, constipație, dureri de cap, vedere încețoșată, gânduri suicidale. Și, oh, da, moarte. Dar acești Dragoni Intriganți știu că aproape o treime din creierul uman este dedicat vederii, așa că imaginile cu oamenii fericiți din reclamă sunt cele care ne rămân în minte, nu lista cu efecte secundare pe care o auzim.

Dragonii Consumului de Substanțe încearcă, de asemenea, să te convingă să cumperi alcool prin prezentarea acestuia ca fiind un aliment sănătos. De fapt, un raport din 2018 a constatat că unul dintre cele mai mari studii în curs de desfășurare privind efectele consumului moderat de alcool ca parte a unei diete sănătoase a fost finanțat în mare parte de – ai ghicit – industria alcoolului. Când vine vorba de creier, alcoolul nu este un aliment sănătos, așa cum și-ar dori industria alcoolului să



Scanat cu CamScanner

crezi. Toate formele de alcool pot să-ți afecteze funcția cognitivă. Unii dintre cei mai șireți Dragoni Intriganți se găsesc în industria nicotinei și a tutunului. Mesajele lor publicitare au fost atât de eficiente încât Congresul a interzis difuzarea reclamelor la țigări la televizor și la radio în 1970. Acum, aproximativ 50 de ani mai târziu, Dragonul Intrigant al industriei nicotinei promovează vaping-ul ca fiind o metodă alternativă „sănătoasă" la fumat. Nu este așa.

### Învinge Dragonii Consumului de Substanțe

1. Recunoaște momentele în care aceștia dau impresia că ceva este sănătos, atunci când știi că probabil nu este așa.
2. Află cine este cu adevărat în spatele informațiilor pe care le primești. Este vorba de industria farmaceutică sau de cea a alcoolului?
3. Fă propriile cercetări.
4. Nu începe să consumi sau să folosești ceva din care s-ar putea să fie dificil să te oprești.
5. Dezactivează reclamele pentru a-ți limita expunerea.

**Practica de astăzi:** *Remarcă orice Dragon al Consumului de Substanțe pe care îl vezi astăzi, fie că este online, într-o reclamă sau în mass-media.*

## ZIUA 335

# Dragonii Substanțelor Toxice

*Teama de COVID-19 a determinat mulți oameni să își pună constant dezinfectanți toxici pe piele.* Dacă ți-aș spune că un produs poate provoca oboseală, depresie, stări de confuzie, ADD/ADHD sau comportament psihotic, l-ai folosi? Bineînțeles că nu! Dar Dragonii Substanțelor Toxice vând constant produse pline de chimicale care otrăvesc creierul uman și care pot cauza aceste probleme și multe altele. Dragonii Substanțelor Toxice se află în magazinul tău alimentar, acolo unde te aștepți mai puțin: în secțiunea cu produse alimentare naturale. Printre produsele organice benefice pentru sănătatea ta se



Scanat cu CamScanner

găsesc mere strălucitoare, căpșuni mari și varză de un verde închis care au unele dintre cele mai ridicate niveluri de pesticide. Mergi la raionul de pește și o să găsești Dragoni Intriganți care vând pește plin de coloranți artificiali care au niveluri ridicate de mercur. Dragonii Substanțelor Toxice se regăsesc și în secțiunea produselor de curățenie. Detergenții obișnuiți de uz casnic sunt plini de substanțe chimice potențial dăunătoare. Unii dintre cei mai mari Dragoni ai Substanțelor Toxice sunt cei care-ți promit că o să te facă să arăți mai atrăgător. Se estimează că produsele cosmetice, parfumurile și produsele de îngrijire a frumuseții au cheltuit în 2020 peste 3,7 miliarde de dolari pe publicitate pentru a ne determina să ne pulverizăm, să ne stropim și să ne ungem mai mult cu produsele lor pe față, păr și corp. Dar substanțele chimice existente în multe dintre aceste produse care pretind că ne fac mai frumoși dăunează corpului și creierului nostru.

**Învinge Dragonii Substanțelor Toxice**

1. Înțelege că majoritatea produselor de curățare a locuinței și a produselor de îngrijire personală conțin toxine.
2. Nu te lăsa păcălit de oamenii frumoși din reclamele la produse cosmetice.
3. Citește etichetele. Accesează Environmental Working Group pentru a vedea produse de curățenie sănătoase (ewg.org/guides/cleaners), alimente curate (ewg.org/foodscores), lista produselor cu cele mai ridicate niveluri de pesticide (ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php) și produse de îngrijire personală mai sigure (ewg.org/skindeep). Accesează seafoodwatch.org pentru a face alegeri sănătoase în materie de pește.
4. Nu te înscrie pentru cupoane sau oferte de produse gratuite pentru produsele care conțin toxine.
5. Achiziționează doar produse sigure și curate.

**Practica de astăzi:** *Privește în jur și enumeră două sau trei produse toxice din dulapurile tale.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 336

# Dragonii Digitali

*Pe măsură ce crește utilizarea jocurilor video și a tehnologiei, cresc și dependența de tehnologie, „tulburările legate de jocurile video", tulburările de anxietate și de dispoziție, insomnia, impulsivitatea, uitarea și problemele în relații.* Dragonii Digitali reușesc să-ți capteze atenția prin folosirea unei liste de strategii de marketing demonstrate – limitarea (cum ar fi postările care dispar de pe Snapchat), personalizarea (recomandări adaptate intereselor tale), reciprocitatea (oferă ceva pentru a primi ceva în schimb) și dovada socială („like-uri" și comentarii) – pentru a te motiva să devii un utilizator compulsiv. Acestea se bazează, de asemenea, pe dorința de a face parte dintr-un grup și profită de teama ta de a fi exclus sau „FOMO", acea anxietate care provine din sentimentul că ai fost exclus de la un eveniment distractiv sau o oportunitate. Dragonii Intriganți din industria jocurilor video angajează profesioniști care să îi ajute să creeze jocuri ce încurajează jocul compulsiv. Aceștia folosesc, de asemenea, multe dintre tacticile întâlnite în cazinourile din Las Vegas – recompense variabile și intermitente, simplitate și ușurința de a reintra în joc (gândește-te cât de ușor este să te joci la o mașină de sloturi și să te joci din nou dacă pierzi). Nou-veniții în brigada Dragonilor Digitali sunt serviciile de streaming care facilitează vizionarea excesivă. Imediat ce un episod dintr-un serial se termină, următorul episod este pregătit în mod automat și, înainte să te poți decide să îl oprești și să faci ceva semnificativ cu viața ta sau să te duci la culcare, începe noul episod. Înainte să-ți dai seama ce se întâmplă, este ora 2.00 și alarma îți sună la ora 6.00.

### Învinge Dragonii Digitali

1. Gândește-te la toate gadgeturile tale ca la niște Dragoni Digitali.
2. Ține minte că în spatele jocurilor, filmelor și gadgeturilor care îți plac se află mari corporații.
3. Întreabă-te dacă un anumit lucru este benefic sau nociv pentru creierul tău.
4. Nu te abona la alerte și notificări.



Scanat cu CamScanner

5. Stabilește limite de timp pentru gadgeturile tale. Respectă regula unui singur ecran. Fă din dormitorul tău o zonă fără tehnologie.

**Practica de astăzi:** *Ia astăzi o pauză de la tehnologie – deconectarea de la toate gadgeturile tale pentru doar 15 minute poate fi de ajutor.*

## ZIUA 337

# Dragonii Pornografiei

*Pornografia reprezintă 20% din toate căutările de pe telefonul mobil și 13% din toate căutările de pe calculator. Dragonii Pornografiei promit gratificare pentru cele mai secrete dorințe sexuale ale tale, și fac acest lucru prin oferirea accesibilității, anonimității și a unor costuri reduse.* Acești Dragoni Intriganți știu că există o diferență între creierul bărbaților și cel al femeilor atunci când vine vorba de imaginile sexuale. Ei profită de cercetările în imagistica cerebrală care arată că există o zonă a creierului care controlează emoțiile și motivația și care este mult mai activată la bărbați decât la femei atunci când vizualizează materiale sexuale. Acesta este motivul pentru care îi tentează pe bărbați cu un flux nesfârșit de imagini grafice cu corpuri dezbrăcate. Dragonii Pornografiei știu, de asemenea, că femeile au tendința de a răspunde mai mult la intimitate emoțională, așa că au dezvoltat materiale erotice concepute pentru femei, care se concentrează mai mult pe relații.

Numărul bărbaților și al femeilor care se uită la pornografie este în creștere, cu un studiu din 2015 care raportează că „46% dintre bărbați și 16% dintre femeile cu vârste cuprinse între 18 și 39 de ani au vizionat în mod deliberat pornografie în decurs de o săptămână." Cercetările au constatat că dependența de pornografie prezintă aceleași mecanisme neuronale subiacente ca abuzul de substanțe. Dintre pacienții noștri care îndeplinesc criteriile pentru dependență sexuală, două treimi au o activitate scăzută în cortexul prefrontal (asociată cu probleme de control a impulsurilor) și jumătate au o activitate prea mare în girusul cingular anterior (asociată cu tendința de a rămâne blocat în gânduri sau comportamente). Dragonii Pornografiei pot duce la gratificare instantanee, dar nu duc la o satisfacție de durată. De fapt,



Scanat cu CamScanner

pornografia poate reduce interesul pentru sexul real și poate interveni între tine și partenerul tău, ceea ce duce la probleme în relație.

**Învinge Dragonii Pornografiei**

1. Înțelege că toate site-urile și serviciile de streaming pentru adulți sunt Dragonii Intriganți.
2. Adu-ți aminte că modelele care te ademenesc pentru a-ți pierde timpul, atenția și banii sunt doar mesageri. Corporațiile încasează bani pe seama ta.
3. Întreabă-te dacă activitățile tale online sunt benefice sau nocive pentru relațiile tale reale.
4. Nu te abona la site-uri pentru adulți.
5. Configurează filtre și folosește aplicații de blocare pe dispozitivele tale.

**Practica de astăzi:** *Dacă te uiți în mod regulat la pornografie online, s-ar putea să fii dependent. Fă astăzi primul pas pentru a căuta sprijin și configurează filtre, astfel încât să poți scăpa de acest obicei distructiv.*

Scanat cu CamScanner

# ZIUA 338

## Dragonii Știrilor

*Vizionarea știrilor dimineața scade scorurile de fericire cu 27% pe parcursul zilei. Întinzi mâna după telefon la prima oră a dimineții pentru a verifica ce lucruri îngrozitoare s-au întâmplat în lume peste noapte?* Verifici site-urile de știri pe tot parcursul zilei pentru a rămâne la curent cu cele mai recente evenimente înfricoșătoare? Am vești pentru tine: Dragonii Știrilor te-au prins în capcana lor. Canalele de știri funcționează 24/7 și ne introduc în mod repetat gânduri toxice în creier, făcându-ne să vedem teroarea sau dezastre iminente la fiecare colț pentru a-și spori ratingurile. Imaginile înfricoșătoare constante ne activează circuitele fricii primitive (amigdala) ale creierului, care ne-au asigurat cândva supraviețuirea, dar acum sunt învechite.

Dragonii Știrilor profită de neuroștiința care arată următoarele: creierul uman este programat pentru a tinde către negativitate și acordă atenție lucrurilor care ne-ar putea face rău. Acesta este motivul pentru care ei scot în evidență cele mai senzaționale povești despre crime, cele mai recente probleme din domeniul sănătății și dezastrele naturale care s-ar putea întâmpla. Pretind că fac acest lucru pentru a te ține informat și pregătit, dar scopul lor este de fapt acela de a te menține conectat la posturile de televiziune sau la website-urile lor. Dragonii Știrilor sporesc anxietatea, depresia și stresul.

**Învinge Dragonii Știrilor**

1. Recunoaște-i. Toate formele de mass-media – inclusiv ziarele, știrile de la televizor, site-urile de știri online și știrile de pe rețelele de socializare – pot fi Dragoni ai Știrilor.
2. Prezentatorii de televiziune sunt de obicei persoane atractive, prietenoase, care te fac să te simți de parcă le-ai cunoaște personal. Nu este așa.
3. Prezintă aceștia ceva care pare de necrezut sau groaznic de înspăimântător? Cercetează. Câteva clicuri te pot ajuta să verifici dacă o știre este reală.
4. Nu te abona pentru a primi alerte de știri de ultimă oră.
5. Stabilește limite și nu te uita la știri chiar înainte de culcare.

**Practica de astăzi:** *Descarcă aplicația Good News Network și începe-ți ziua cu pozitivitate.*



Scanat cu CamScanner

# ZIUA 339

## Dragonii Rețelelor de Socializare

*Unii dintre cei mai șireți Dragoni Intriganți sunt cei aflați în spatele platformelor de socializare.* Aproape două miliarde de oameni din întreaga lume folosesc rețelele de socializare. După cum am menționat anterior, cele nouă ore pe zi pe care majoritatea adolescenților le petrec pe rețelele de socializare depășesc numărul orelor pe care le petrec dormind. Cum te prind acestea în mrejele lor? Pentru a te face să derulezi, să postezi și să lași comentarii, rețelele de socializare au devenit maestre în utilizarea războiului psihologic. Aceste aplicații sunt gratuite și la îndemână, astfel încât sunt ușor de accesat. Și au feed-uri nesfârșite care se actualizează constant, menținându-te într-o stare perpetuă de FOMO (teama de a fi exclus). Pe măsură ce numărul urmăritorilor sau al „aprecierilor" tale crește, acest lucru declanșează o eliberare de dopamină și activează centrul recompensei din creierul tău. Cercetările au arătat că oamenilor le este mai greu să nu verifice rețelele de socializare decât să spună nu țigărilor sau alcoolului.

Iată ce se întâmplă de fapt în culise: Dragonii Rețelelor de Socializare au nevoie ca privirea ta să fie ațintită asupra anunțurilor lor publicitare. Cu cât petreci mai mult timp pe *feed*-ul tău, cu atât este mai bine pentru ei și mai rău pentru tine. Din păcate, aceste rețele și influencerii cu mulți urmăritori creează sentimente de rușine în rândul adolescenților și adulților care se compară la nesfârșit cu persoane din online care par „să aibă totul". Dragonii Rețelelor de Socializare pot să te facă să te simți mai rău în propria piele și să sporească sentimentele de singurătate. Un număr tot mai mare de studii au arătat o legătură între timpul petrecut pe rețelele de socializare și sentimentele de anxietate și depresie.

### Învinge Dragonii Rețelelor de Socializare

1. Recunoaște fiecare platformă de socializare ca fiind un Dragon Intrigant.
2. S-ar putea să crezi că te conectezi cu prietenii tăi pe rețelele de socializare, când de fapt oferi timpul și atenția ta corporațiilor aflate în spatele acestora.
3. Întreabă-te dacă petreci timp pe rețelele de socializare pentru că te simți singur și plictisit și evaluează dacă acestea te fac să te simți bine sau rău.



Scanat cu CamScanner

4. Nu te abona la alerte și notificări.
5. Setează-ți anumite intervale din zi pentru a utiliza rețelele de socializare și limitează timpul petrecut pe acestea.

**Practica de astăzi:** *Ia-ți astăzi o zi liberă de la rețelele de socializare și vezi cum te simți.*

## ZIUA 340

# Dragonii Sporturilor de Contact

*Am jucat fotbal în liceu și îmi plăcea să îl urmăresc până când mi-am dat seama că mă uitam la distrugerea unor vieți omenești și a familiilor acestora.* Dragonii Intriganți aflați în spatele sporturilor de contact sunt experți în a face ca loviturile la cap să pară un divertisment interesant. Și câștigă miliarde de dolari în fiecare an pe seama sănătății a milioane de copii, adolescenți și adulți tineri care participă la aceste sporturi și încearcă să imite loviturile dure, pumnii de knockout și încăierările pe care le văd la știrile sportive. Dragonii Sporturilor de Contact încearcă să justifice rănile prin promovarea beneficiilor pe care le oferă sportul, precum exercițiile fizice, munca în echipă, strategia și lecții de depășire a adversității. Toate acestea sunt benefice, dar poți să le dobândești cu ușurință prin alte sporturi care nu prezintă riscul de a te lovi la cap. Activitatea noastră în imagistica cerebrală a arătat dovezi clare ale leziunilor cerebrale traumatice la copiii și adolescenții care joacă Pop Warner și fotbal în liceu, la jucătorii de colegiu și la jucători actuali și retrași din NFL. Dragonii Sporturilor de Contact vor să te facă să crezi că este sigur să joci fotbal și alte sporturi de contact și că loviturile la cap nu vor provoca probleme de durată. Acestea sunt minciuni. Comoțiile, chiar și cele care nu te fac să leșini, pot duce la depresie, furie, anxietate, pierderi de memorie, confuzie și multe altele.

### Învinge Dragonii Sporturilor de Contact

1. Înțelege că școlile, antrenorii, programele sportive comunitare și părinții pot încerca să te convingă să joci sau să promovezi sporturile de contact.



Scanat cu CamScanner

2. Sportivii profesioniști care câștigă milioane de dolari reprezintă excepția. Majoritatea oamenilor care practică sporturi nu fac niciodată bani din asta, dar pot rămâne cu sechele pe viață din cauza unei lovituri la cap.
3. Află informații despre riscul de comoții și lovituri la cap înainte de a practica orice sport.
4. Dacă vrei să transmiți un mesaj acestor Dragoni Intriganți, nu le urmări evenimentele la televizor și nu plăti bilete pentru a participa la aceste evenimente sportive.
5. Evită să joci orice sport de contact și nu lăsa niciodată creierele aflate în curs de dezvoltare să le joace.

**Practica de astăzi:** *Dacă ai antecedente de contuzii sau joci sporturi de contact, ia în considerare imagistica cerebrală SPECT pentru a vedea dacă ai probleme la nivelul creierului.*

## ZIUA 341

# Dragonii Sărbătorilor

*Este ciudat că celebrăm sărbătorile prin consumul de alimente care ne vor ucide precoce.* Ce ar putea părea mai festiv și mai prietenos decât Dragonii Sărbătorilor? Aceste fiare promovează bucuria sărbătorilor și reuniunile de familie, dar ajung adesea să provoace stres, cheltuieli excesive și gânduri suicidale. Dragonii Sărbătorilor pun presiune pe tine să participi la petreceri unde ești încurajat să intri în spiritul sărbătorilor prin consumul unei cantități excesive de alimente și alcool. Nu există nimic plăcut în a te simți balonat și mahmur. Și toate acele reclame de la televizor și postările de pe rețelele de socializare care arată familii sărbătorind împreună te pot face să simți că trebuie să petreci timp cu rude care nu îți plac sau pe care nu este sănătos să le ai în preajmă. S-ar putea să nu ai una dintre acele familii perfecte sau să nu ai deloc familie, ceea ce te face să te simți singur și deprimat.

Unii dintre cei mai enervanți Dragoni ai Sărbătorilor sunt comercianții cu amănuntul care promovează spiritul dăruirii, ceea ce înseamnă să „cumperi" de la ei. Mai mult de șase din zece oameni



Scanat cu CamScanner

spun că se simt presați să cheltuiască prea mult în timpul sărbătorilor – fie că este vorba de cadouri, ocazii sociale, călătorii sau donații caritabile. Dragonii Sărbătorilor te presează să mănânci prea mult, să cheltuiești prea mult și să te suprasoliciți. Toate acestea pot duce la stres, singurătate, depresie, anxietate, creștere în greutate și probleme în relații.

### Învinge Dragonii Sărbătorilor

1. Fii conștient de faptul că în spatele unei mari părți a presiunii care vine odată cu sărbătorile se află comercianții.
2. Moș Crăciun, Iepurașul de Paște și Unchiul Sam sunt personaje drăguțe și simpatice, dar adevăratul mesaj vine de la acei comercianți cu amănuntul.
3. Întreabă-te dacă activitățile legate de sărbători sunt benefice sau nocive pentru creierul tău.
4. Nu te abona la notificări despre reduceri și oferte speciale.
5. Fă-ți un plan pentru activitățile și cheltuielile de sărbători și respectă-l.

**Practica de astăzi:** *Planifică o petrecere de sărbători sănătoasă pentru creier cu alimente bune pentru tine, cum ar fi legume și humus, frigărui de pui și „apă spa" carbogazoasă cu felii de lămâie și lime.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 342

# Ai ADD/ADHD?

*Mulți oameni care au ADD/ADHD nu știu acest lucru.* Prin urmare, cum poți să-ți dai seama dacă tu sau o persoană dragă aveți ADD/ADHD, tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție, numită și tulburare de deficit de atenție (ADD)? Răspunde la aceste șase întrebări:

1. Ai o capacitate de atenție scăzută dacă nu ești cu adevărat interesat de ceva?
2. Ești ușor de distras?
3. Ai probleme cu organizarea?
4. Ai tendința de a procrastina?
5. Ești agitat și îți este greu să aștepți la coadă sau să stai pe loc?
6. Ai tendința să spui sau să faci lucruri pe care îți dorești să nu le fi spus sau făcut?

Dacă ai răspuns pozitiv la trei sau mai multe dintre aceste întrebări, iar simptomele interferează cu viața ta, este posibil să ai ADD/ADHD. Să vorbim pe scurt despre fiecare dintre aceste simptome. Problemele de atenție sunt considerate unul dintre principalele semne de ADD/ADHD. Cu toate acestea, lipsa de atenție nu se aplică în toate situațiile. În cele mai multe cazuri, persoanele cu această afecțiune comună au dificultăți în menținerea concentrării atunci când vine vorba de activitățile de zi cu zi – cum ar fi treburile casnice, plata facturilor sau sarcinile școlare. Dar ceea ce este confuz este că aceiași oameni pot să nu aibă nicio problemă în a acorda atenție lucrurilor care le plac cu adevărat, cum ar fi jocurile video, desenul sau înotul.

Distragerea atenției este un alt simptom important al ADD/ADHD. În acest caz, oamenii văd prea mult, simt prea mult și aud prea mult. Creierul uman filtrează de obicei nenumărate distrageri, astfel încât să ne putem concentra pe ceea ce este cel mai important. La persoanele cu ADD/ADHD, însă, acest filtru este mai lax, permițând unei cantități mai mari de informații externe să intre în conștiința lor. Asta explică de ce acești oameni tind să fie conștienți simultan de atât de multe lucruri din jurul lor, cum ar fi mâncărimea provocată de puloverul din mohair, o pasăre care tocmai a zburat pe deasupra capului lor sau învârtirea unui ventilator de tavan. Dezor-



Scanat cu CamScanner

ganizarea este o altă trăsătură comună, în special în ceea ce privește spațiul și timpul lor, ceea ce poate exaspera alți oameni. De la începutul vieții, spațiile lor personale – dormitoarele, rucsacurile, birourile, dulapurile și multe altele – sunt de obicei aglomerate și neîngrijite.

Una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat din activitatea noastră în imagistica cerebrală este aceea că ADD/ADHD nu reprezintă o singură tulburare simplă. De fapt, există șapte tipuri de ADD/ DHD și fiecare dintre acestea are un set unic de simptome care necesită un plan de tratament personalizat.

**Practica de astăzi:** *Câte dintre aceste simptome ai? Poți identifica vreunul dintre ele la persoanele dragi?*

## ZIUA 343

# ADD/ADHD netratat îți poate distruge viața

*Atunci când ADD/ADHD este lăsat netratat, consecințele sunt alarmante.* ADD/ADHD este una dintre cele mai controversate probleme medicale ale vremurilor noastre. Toată lumea are o opinie despre asta. Este un mit, un moft, o scuză pentru un comportament negativ. Ar trebui să iei medicamente sau nu ar trebui să iei medicamente. Cu toate astea, atunci când este lăsat netratat, poate distruge viața unei persoane și viețile celor dragi.

Gândește-te la aceste statistici sumbre despre persoanele cu ADD/ADHD netratat: sarcinile nedorite apar la 38% dintre tinerii adulți care suferă de această tulburare, față de doar 4% în cazul celor fără ADD/ADHD; până la 58% dintre copii rămân repetenți; și 46% dintre copii sunt suspendați de la școală. Cercetările arată că persoanele cu ADD/ADHD netratat prezintă, de asemenea, o probabilitate mai mare de a fuma țigări și de a abuza de alcool sau droguri. Problemele în menținerea relațiilor, instabilitatea la locul de muncă și conflictele părinte-copil au fost, de asemenea, consemnate. Și cel mai rău, ADD/ADHD netratat este asociat cu o creștere semnificativă a ratelor de mortalitate.

Acestea nu sunt doar statistici; clinicile noastre sunt pline de oameni care s-au confruntat în fiecare zi din viața lor cu probleme la



Scanat cu CamScanner

școală, în relații și la locul de muncă. Groaza interioară personală și rușinea de a fi scăpați de sub control „an după an după an" îi distruge pe aceștia și pe cei din jurul lor.

Este foarte costisitor să fii tratat ineficient pentru ADD/ADHD, pentru că oamenii ajung să meargă la nenumărați medici și să încerce mai multe medicamente. Și realitatea șocantă este că mulți medici nu știu dacă pacienții lor au de fapt ADD/ADHD. Și chiar dacă știu, majoritatea nu știu ce anume cauzează această tulburare și cât de ușor poate fi tratată.

Dar vestea bună este că lucrurile nu trebuie să stea astfel. Am văzut mii de pacienți înregistrând progrese extraordinare care le-au schimbat complet viața.

**Practica de astăzi:** *Tu sau o persoană cunoscută aveți ADD/ADHD? Cum a afectat acest lucru viața ta sau pe a persoanei respective?*

## ZIUA 344

## Atuurile ADD/ADHD

*Persoanele cu ADD/ADHD tind să gândească neconvențional.* Încep fiecare prezentare despre ADD/ADHD prin a vorbi despre numeroasele sale atuuri inclusiv creativitatea, curiozitatea și spontaneitatea. Mulți oameni excepțional de inteligenți și realizați au ADD/ADHD. De exemplu, se credea că Thomas Edison avea ADD/ADHD și sportivul olimpic Michael Phelps a fost diagnosticat oficial cu această tulburare. Celebrul fundaș Terry Bradshaw, Justin Timberlake, câștigător al premiului Grammy și David Neeleman, fondatorul JetBlue, au vorbit deschis în interviuri despre faptul că au ADD/ADHD. Persoanele cu ADD/ADHD tind să gândească neconvențional și să își asume riscuri, ceea ce explică de ce această tulburare este frecvent întâlnită în rândul antreprenorilor. Trăsăturile pozitive asociate cu ADD/ADHD pot reprezenta, de asemenea, un bonus pentru animatori, agenți de vânzări și persoanele creative.

La Clinicile Amen, am studiat creierul membrilor echipelor de primă intervenție și am găsit o rată ridicată de ADD/ADHD printre aceștia. Nu este surprinzător că persoanele cu ADD/ADHD ar fi mai



Scanat cu CamScanner

predispuse să se îndrepte către o situație periculoasă decât să fugă de aceasta. Persoanele cu ADD/ ADHD tind, de asemenea, să aleagă locuri de muncă extrem de stimulante pentru că au nevoie de agitație sau dramă pentru a putea fi atente.

Într-un interviu acordat revistei *ADDitude*, Neeleman a spus că ADD/ADHD este o sabie cu două tăișuri. Pe de o parte, îi este greu să se concentreze, să fie ordonat și să ducă o sarcină la bun sfârșit. Pe de altă parte, ADD/ADHD l-a făcut mai creativ, energic și dispus să-și asume riscuri. „Știam că am atuuri pe care alți oameni nu le au... Pot să analizez fapte complicate și să vin cu soluții simple. Pot să mă uit la o industrie care se confruntă cu tot felul de probleme și să spun: *Cum pot să îmbunătățesc lucrurile?* Creierul meu cu ADD/ADHD caută în mod natural modalități mai bune de a face lucrurile." La fel ca ceilalți antreprenori de succes cu ADD/ADHD pe care i-am tratat, Neeleman ia măsuri de contracarare a efectelor negative ale tulburării, cum ar fi angajarea unui asistent care să îi gestioneze programul.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la o persoană cunoscută cu ADD/ ADHD și trimite-i un mesaj prin care să-i spui că-i apreciezi unul dintre atuurile unice.*

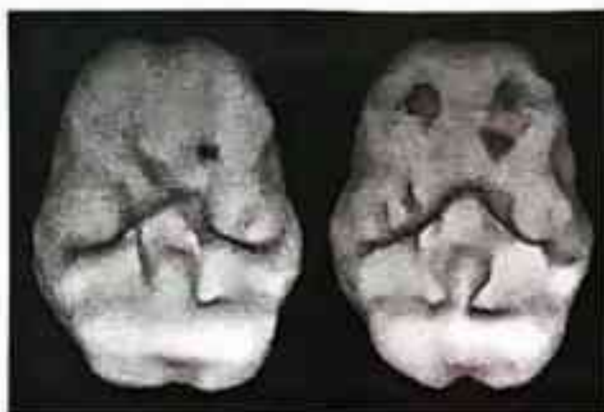
Scanat cu CamScanner

# ZIUA 345

## Cu cât te străduiești mai mult, cu atât situația se înrăutățește

*Să ai ADD/ADHD este ca și cum ai avea nevoie de ochelari.* Sally a fost prima pacientă pe care am scanat-o vreodată. A fost internată în spital din cauza gândurilor suicidale după o ceartă cu soțul ei. Pe măsură ce am ajuns să o cunosc, am observat mai multe semne de ADD/ADHD. În ciuda faptului că era extrem de inteligentă, nu s-a descurcat prea bine la școală și a renunțat să mai meargă la facultate. În plus, ADD/ADHD se transmite adesea în familii, iar ea avea un copil hiperactiv.

REPAUS CONCENTRARE



Când am pus pozele pe masa din camera ei de spital și i le-am explicat, a început să plângă. În toți acești ani, crezuse că problemele ei țineau de un defect de caracter, nu de o problemă medicală. Pentru a ilustra ideea, am băgat mâna în buzunar și am scos o pereche de ochelari. I-am spus că persoanele care au ADD/ADHD sunt la fel ca cele care au nevoie de corectarea vederii. Ar spune cineva vreodată că persoanele care au nevoie de lentile de contact sau de ochelari sunt leneșe sau că trebuie doar să se străduiască mai mult pentru a vedea? Bineînțeles că nu! La fel stau lucrurile și în cazul persoanelor cu ADD/ADHD. Activitatea în partea din față a creierului lor scade atunci când se concentrează, deși ar trebui să crească. Pentru a se putea concentra, acestea au nevoie de strategii de tratament pentru a activa creierul.

De fapt, după cum poți vedea, cu cât te străduiești mai mult, cu atât situația se înrăutățește. Acest lucru a ajutat-o pe Sally să dea un sens vieții ei. Cu un tratament adecvat, ea a putut să se concentreze,



Scanat cu CamScanner

ceea ce i-a schimbat viața în numeroase feluri. Și-a obținut într-un final diploma de facultate, și-a îmbunătățit relațiile cu soțul și fiul ei și nu s-a mai considerat o ratată, ci pur și simplu o persoană care avea nevoie de ajutor pentru o problemă medicală. Atunci când înțelegi ADD/ADHD în acest fel, îți dai seama că netratarea sa este ca și cum ai refuza să oferi ochelari cuiva care nu poate vedea. Iar asta nu este corect.

**Practica de astăzi:** *De fiecare dată când vezi astăzi pe cineva care poartă ochelari, gândește-te la modul în care se aseamănă cu o persoană cu ADD/ADHD.*

## ZIUA 346

## ADD/ADHD la femei

*Se întâmplă adesea ca fetele cu ADD/ADHD să nu fie diagnosticate pentru că nu atrag suficientă atenție negativă asupra lor.* ADD/ADHD este mult mai des întâlnit decât cred majoritatea oamenilor. Medicii vorbesc de obicei despre două tipuri de ADD/ADHD: (1) tipul combinat, ce prezintă atât simptome de neatenție, cât și de hiperactivitate/impulsivitate; și (2) tipul caracterizat preponderent prin neatenție, fără hiperactivitate sau impulsivitate. Bărbații tind să aibă primul tip, în timp ce femeile tind să aibă cel de-al doilea tip și suferă în tăcere, confruntându-se cu probleme la școală, la locul de muncă sau în relațiile lor.

ADD/ADHD este cel mai adesea asociat cu o activitate scăzută în cortexul prefrontal. Femeile cu ADD/ADHD sunt adesea sensibile la zgomote, astfel încât s-ar putea ca aceasta să doarmă cu dopuri de urechi sau cu un ventilator pornit noaptea, pentru a nu auzi tot ce se întâmplă în casă. Din cauza distragerii atenției, ele pot avea probleme sexuale. De ce anume este nevoie pentru a avea un orgasm, în afară de un amant rezonabil? De atenție! Trebuie să acorzi suficient de mult timp atenție senzației respective pentru a ajunge în acel punct. Tratarea ADD/ADHD te poate face pe tine și pe soțul/soția ta mult mai fericiți. De asemenea, femeile cu ADD/ADHD caută uneori conflictul ca o modalitate de a-și activa creierul, așa că au tendința de a se lua de persoanele dragi. Cunoști pe cineva de acest fel?



Scanat cu CamScanner

În copilăria lui Mary, în anii 1950, nimeni nu știa despre ADD/ADHD. Ea avut rezultate slabe la școală și a fost bătută de călugărițele școlii pentru că le răspundea obraznic, nu era atentă și nu se putea concentra. Ca adult, a trecut prin mai multe relații. Cu toate astea, în ciuda problemelor cu care s-a confruntat, a început o afacere de succes în domeniul produselor pentru animale de companie, dar a avut deseori conflicte cu fratele ei care suferea de ADD/ADHD și care lucra cu ea. ADD/ADHD se transmite adesea în familie. Faptul că i-am tratat pe amândoi le-a schimbat în mod semnificativ viețile; în plus, au încetat să se mai plângă unul de celălalt, iar afacerea a început să meargă mult mai bine. Dacă tu sau o persoană dragă aveți oricare dintre aceste simptome, mergeți la un consult. Medicamentele pot fi de ajutor, la fel și soluțiile naturale precum o dietă mai bogată în proteine, exerciții fizice și anumite suplimente, inclusiv uleiul de pește EPA.

**Practica de astăzi:** *Dacă bănuiești că ai ADD/ADHD, fă Testul Tipului de ADD la addtypetest.com*

## ZIUA 347

# Jarrett, un războinic al creierului, și o perspectivă complet nouă asupra ADD/ADHD

*Vreau să însuninez cea mai neagră zi a oamenilor.* Jarrett a fost diagnosticat cu ADD/ADHD la grădiniță. Mama lui spunea că acesta era condus de un motor turat la maximum. Era hiperactiv, hiperverbal, agitat, impulsiv și nu putea să se concentreze. Avea probleme cu somnul și îi întrerupea tot timpul pe cei din jur. Nu prea avea prieteni, din moment ce colegii de clasă îl evitau și părinții își țineau copiii departe de el. Învățătoarea lui din clasa a treia a spus că acesta nu avea să se descurce niciodată bine la școală și le-a recomandat părinților lui să-și reducă așteptările. Fusese la cinci doctori și i-au prescris cinci medicamente stimulante pentru ADD/ADHD. Toate acestea l-au făcut pe Jarrett să se simtă mai rău, declanșând schimbări de dispoziție și episoade de furie îngrozitoare. A făcut



Scanat cu CamScanner

găuri în pereții casei lor și și-a speriat frații. Comportamentul lui scăpase atât de rău de sub control, încât ultimul său doctor a vrut să-i administreze un medicament antipsihotic. Acela a fost momentul în care mama lui l-a adus la noi.

Scanarea SPECT a creierului lui Jarrett a relevat o hiperactivitate extremă într-un tipar pe care noi îl numim „inelul de foc". Nu este de mirare că stimulentele nu au funcționat; era ca și cum ai pune paie pe foc. Cercetările noastre publicate arată că acest tipar este agravat de stimulente în 80% dintre cazuri. S-a dovedit că Jarrett suferea și de boala Lyme, care declanșa probabil hiperactivitatea din creierul său. Prin administrarea unui grup de suplimente naturale pentru a-i calma creierul, tratarea bolii Lyme, împreună cu trainingul părinților săi și obiceiuri sănătoase și structurate pentru creier, comportamentul lui Jarrett s-a îmbunătățit semnficativ. Notele sale s-au îmbunătățit, crizele de furie au încetat, iar el a reușit să își facă prieteni. A fost un elev eminent timp de 10 ani consecutivi. În prezent, el se descurcă de minune la facultate și face parte din echipa de polo pe apă. Vrea să devină pompier pentru că, așa cum mi-a spus, „Vreau să înseninez cea mai neagră zi a oamenilor." După căutări atât de îndelungate, părinții săi sunt recunoscători pentru că au găsit tratamentul potrivit pentru el, ceea ce i-a schimbat complet cursul vieții. Nu putem ști cum ar fi arătat viitorul lui Jarrett dacă ar fi rămas pe drumul său anterior.

**Practica de astăzi:** *Dacă terapiile standard pentru ADD/ADHD nu funcționează, investighează alte potențiale cauze ale simptomelor, cum ar fi boala Lyme.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 348

# Sunt medicamentele pentru ADD/ADHD întotdeauna nocive?

*Unul dintre copiii mei a trecut de la fi mediocră și a se urî pe sine, la a lua numai note de 10 timp de zece ani, cu ajutorul medicamentelor pentru ADD/ADHD.* În cazul ADD/ADHD, care a fost unul dintre domeniile mele principale de expertiză, există extrem de multe prejudecăți legate de medicație în societatea noastră. Am auzit nenumărați părinți spunând: „Nu am de gând să îmi droghez copilul." „Dacă iei acest medicament, nu o să mai fii creativ." „Nu o să mai fii tu însuți." Problema este că majoritatea medicilor presupun că ADD/ADHD reprezintă un singur lucru, așa că administrează tuturor pacienților aceeași clasă de medicamente – stimulante precum Ritalin sau Adderall. Aceste medicamente ajută mulți oameni, dar îi și fac pe mulți alții să se simtă mult mai rău. Există atât povești „miraculoase", cât și „de groază" despre stimulente.

Una dintre fiicele mele a reușit să își îmbunătățească notele în timp ce folosea un medicament stimulant pentru a-și optimiza activitatea scăzută din cortexul prefrontal, și a fost acceptată la una dintre cele mai bune școli de medicină veterinară din lume. Medicamentul i-a stimulat lobii frontali, oferindu-i un acces mai mare la propriile abilități, ceea ce i-a îmbunătățit, de asemenea, și stima de sine. Pe de altă parte, am un alt pacient care mi-a fost trimis pentru că a devenit suicidal în timp ce lua Ritalin. Creierul său era deja hiperactiv, așa că stimularea acestuia nu a reușit decât să îl facă să se simtă și mai anxios și furios. Problema este că medicii presupun că toate persoanele care au aceleași simptome au și aceleași tipare cerebrale, ceea ce nu este adevărat și duce la eșecuri și frustrări. Trebuie să analizezi creierul pentru a determina tipul precis de ADD/ADHD și cel mai potrivit tratament.

**Practica de astăzi:** *Dacă te îngrijorează ideea că fiul sau fiica ta ar trebui sau nu să ia medicamente pentru ADD/ADHD, informează-te astăzi cu privire la avantajele și dezavantajele acestora.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 349

# Gândește în perspectivă

*Îți plac avocații?* Este ușor să înșeli pe moment, fie că-ți înșeli soția, șeful, impozitele sau propria sănătate. Dar gândește-te la modul în care comportamentul tău corespunde cu obiectivele pe care le ai pe termen lung. Ce fel de caracter îți dorești? Corelarea comportamentului cu obiectivele pe care le ai reprezintă o funcție a cortexului prefrontal.

Am luat cândva prânzul cu un prieten apropiat care avea probleme conjugale. Știam că Chuck are ADD/ADHD și că avea probleme acasă cu soția și cu copiii săi. Ca de obicei, Chuck îmi povestea despre dificultățile cu care se confrunta. Soția lui avea probleme cu una dintre fiicele lor, care era recalcitrantă. Apoi, dintr-odată, starea i s-a schimbat, ochii i s-au luminat, vocea i s-a umplut de entuziasm și mi-a spus despre o femeie pe care o cunoscuse recent într-un avion. Era frumoasă, deșteaptă și interesantă și părea să-l placă foarte mult. Ba chiar venise la biroul lui pentru a-l vizita. Când a început să vorbească despre ea, l-am întrerupt.

– Chuck, îți plac avocații?

– Ce vrei să spui? a întrebat el surprins.

– Gândește în perspectivă, am spus. Ai probleme conjugale. Întâlnești o femeie atrăgătoare care pare interesată de tine. Ea a fost la biroul tău. Următorul pas, dacă nu s-a întâmplat deja, este acela de a face sex cu ea. Cel mai probabil, soția ta va afla. Ai ADD/ADHD, așa că nu te pricepi să ascunzi lucruri. Ea are un cingular (schimbătorul de viteze al creierului) hiperactiv, așa că nu o să te ierte niciodată. O să intenteze divorț, iar tu o să cheltuiești o mulțime de bani și timp pe avocați și o să te urăști pentru că ți-ai făcut familia să treacă prin toate astea. Peste un an, o să ai o avere de două ori mai mică și o să-ți vizitezi copiii în weekenduri.

– Uau, a spus Chuck, cu un aer dezumflat. Nu m-am gândit niciodată la asta.

– Asta face cortexul tău prefrontal, am spus eu. Gândește în perspectivă.

Din fericire, Chuck mi-a spus ulterior că nu a mai sunat-o niciodată pe femeia respectivă. Asigură-te că deciziile tale promovează



Scanat cu CamScanner

onestitatea și integritatea. Gândește-te în perspectivă la acestea și asigură-te că-ți păstrezi cortexul prefrontal sănătos.

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la două decizii pe care le-ai luat astăzi și întreabă-te dacă acestea îți aduc ceea ce îți dorești la nivel de relații, muncă, bani sau sănătate.*

## ZIUA 350

# Păstrează-ți calmul în condiții de stres

*Este un tic sau nu îți place prelegerea?* Cortexul prefrontal ne ajută să ne gândim la comportamentele noastre stranii și să le controlăm. Persoanele care suferă de Sindromul Tourette (ST) au impulsuri incontrolabile de a-și mișca mușchii (ticuri) sau de a spune exact ceea ce le trece prin minte. Aceștia pot să-și controleze impulsurile pentru o vreme dar, așa cum tensiunea exercitată asupra unui elastic trebuie eliberată, impulsurile se acumulează până când trebuie eliberate. ST este clasificat ca o tulburare a ticurilor, în care oamenii au atât ticuri motorii (mișcări musculare involuntare), cât și vocale (vocalize involuntare). Exemple de ticuri motorii includ ridicarea din umeri, mișcări ale picioarelor, mișcări ale șoldurilor, clipitul excesiv, ridicarea din sprâncene, grimase faciale, mișcări bruște ale capului, lovituri cu pumnul și chiar și gesturi sexuale. Exemple de ticuri vocale includ pufăitul, suflarea, dresul glasului, fluieratul, onomatopeele (lătrat, muget, croncănit) și înjurăturile (ce poartă numele de *coprolalie*).

Am lucrat cu mulți pacienți cu ST, dar niciodată nu m-am simțit mai dezarmat de acesta ca atunci când am ținut un discurs în fața a 400 de persoane cu tulburări ale ticurilor la Fundația pentru Sindromul Tourette din Canada (cunoscută acum sub numele de Tourette Canada). Permite-mi să-ți descriu scena. Imaginează-ți că vorbești pe un podium în timp ce sute de oameni din public grohăie, mugesc și fac grimase. Crede-mă, acest lucru poate să te dea peste cap. De obicei, mă simt foarte confortabil atunci când vorbesc în fața unor grupuri mari de oameni, dar în acele momente am devenit extrem de distras. Apoi cineva mi-a adresat o înjurătură. *Zing!* Asta a durut. După ce am auzit aceeași înjurătură rostită pentru a treia oară,



Scanat cu CamScanner

a trebuit să mă opresc în mijlocul prelegerii și să întreb persoana respectivă dacă era nemulțumită de discursul meu.

„Este doar un tic", a strigat jenat bărbatul. Dacă un expert în sănătatea creierului poate să fie afectat de ticurile unei persoane, imaginează-ți cum ar putea fi interpretate greșit de către prietenii, rudele și colegii acesteia. Nu este de mirare că menținerea relațiilor poate fi dificilă pentru persoanele cu ST. Din fericire, mulți oameni cu acest sindrom răspund bine la tratamente precum terapia comportamentală, schimbări la nivelul stilului de viață, nutraceutice și medicamente (atunci când este necesar).

**Practica de astăzi:** *Gândește-te la o situație stresantă viitoare, cum ar fi un discurs, și încearcă să creezi aceeași presiune prin exersarea în fața altor persoane, astfel încât să te poți familiariza cu senzația de disconfort.*

## ZIUA 351

## O să fiu în continuare amuzantă dacă îmi tratez creierul?

*Scanarea ei era cu 10 ani mai în vârstă decât ea.* Am avut privilegiul de avea drept pacienți mulți oameni de succes – muzicieni, atleți, actori și directori executivi. Mulți dintre ei se tem că, dacă își însănătoșesc creierul, personalitatea lor se va schimba. O să le dispară creativitatea? O să devină plictisitori?

Asta a vrut să știe Jessimae Peluso, comediantă de stand-up, atunci când a venit să mă vadă. Ea m-a întrebat: „Dacă creierul meu defect este ceea ce mă face amuzantă?" Jessimae și-a petrecut întreaga viață confruntându-se cu probleme de atenție. La școală era deșteaptă, dar cauza probleme. „Aveam un pupitru permanent pe hol," a recunoscut ea, „pentru că o scoteam din minți pe profesoară. Mă concentram mult mai mult pe a distra lumea și a spune orice îmi trecea prin minte". În calitate de adult, ea își dorește să fie capabilă să ducă la bun sfârșit proiectele fără nenumărate întreruperi. În viața de zi cu zi, „am făcut 1 000 de lucruri, dar nu am terminat niciodată ceea ce mi-am propus să fac."

Comedianta nu s-a gândit niciodată prea mult la sănătatea creierului său până când tatăl ei a dezvoltat boala Alzheimer.



Scanat cu CamScanner

Arătând spre capul ei, ea a spus: „Nu mi-ar plăcea deloc să am un astfel de musafir aici sus". Scanarea ei a arătat că avea o activitate scăzută în cortexul prefrontal, ceea ce reprezenta cel mai probabil cauza simptomelor sale de ADD/ADHD. Ea prezenta, de asemenea, dovezi de toxicitate.

Jessimae a spus: „Arată ca o vedere aeriană a Arizonei", apoi a recunoscut că era o fumătoare înrăită de iarbă. Scanarea ei nu era un subiect de râs. Creierul ei era cu zece ani mai în vârstă decât ea, iar Jessimae îşi dorea să îi îmbunătăţească sănătatea. Dar apoi s-a întrebat: „Cum mă va afecta asta în calitate de comediant?"

Am asigurat-o că un creier mai sănătos avea să o facă să fie mai bună – mai consecventă ca artist şi mai pricepută la chestiuni de afaceri. În încheiere, i-am spus: „O să poţi să priveşti în continuare lucrurile dintr-o perspectivă neobişnuită. Nu-i aşa? Asta este ceea ce te face amuzantă, dar o să poţi să-ţi duci activităţile la bun sfârşit... În timp, cu un creier mai sănătos, o să fii mai fericită."

**Practica de astăzi:** *Dacă eziţi să-ţi echilibrezi creierul pentru că te temi că acest lucru te va face să fii plictisitor, notează toate modurile în care un creier sănătos te poate ajuta să fii cea mai bună versiune a ta.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 352

# Modul în care pot tulburările de învățare să alimenteze rușinea: Lewis Howes, un războinic al creierului

*„Aproape toată viața mea, m-am simțit ca un ratat."* Fostul jucător profesionist de fotbal Lewis Howes, gazda podcastului extrem de popular *The School of Greatness*, pare să le aibă pe toate. Dar mi-a împărtășit că nu s-a simțit întotdeauna ca un om de succes. De fapt, acesta spune: „Aproape toată viața mea, m-am simțit ca un ratat." Lewis a avut probleme la școală, unde spune că a fost mereu ultimul din clasă. A avut un meditator și a participat la cursuri pentru elevi cu nevoi speciale în timpul pauzelor și după orele de școală, dar indiferent cât de mult studia, lua note mici. Când a intrat în clasa a opta, avea nivelul de citire al unui elev de clasa a doua, iar conducerea școlii a vrut să îl lase repetent. A fost o lovitură puternică pentru stima lui de sine: „[Să învăț] a fost întotdeauna stresant. A fost întotdeauna epuizant", a spus Lewis. Într-un final, el s-a gândit, *Ce rost are să încerc?* Ca urmare a faptului că a rămas constant în urma colegilor săi din punct de vedere academic, s-a confruntat cu probleme de încredere, nesiguranță și anxietate care au durat până la vârsta de 20 de ani.

Tulburările de învățare cuprind o serie de probleme care au un impact negativ asupra performanțelor academice. Tulburările de învățare comune includ probleme cu cititul, scrisul, vorbitul, ortografia sau efectuarea calculelor matematice. Aproape 24% dintre copiii cu o tulburare specifică de învățare se confruntă cu anxietate severă, 14% se confruntă cu depresie, iar mulți alții au o stimă de sine scăzută, care poate duce la gânduri suicidale. Potrivit unui studiu, adulții cu tulburări de învățare au avut o probabilitate cu 46% mai mare de a încerca să se sinucidă.

Cu ajutorul psihoterapiei, workshop-urilor și a altor experiențe terapeutice, Lewis a reușit să își depășească problemele de învățare și a ajuns să conducă o afacere mare și să influențeze milioane de oameni. Vestea bună este că, printr-un diagnostic și un tratament adecvat, tulburările de învățare pot fi tratate, în special prin îmbunătățirea funcționării creierului.

**Practica de astăzi:** ***Dacă ai un copil cu o dizabilitate de învățare, apelează la ajutor.***



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 353

# Raven-Symone și Sindromul Burrito: Cum se resimte depresia

*Se referă la momentele în care vrei să te înfofolești bine și să te ascunzi de lume.* Raven-Symone și-a câștigat reputația de a fi una dintre cele mai mari vedete pentru copii din toate timpurile, iar ca adult a continuat să facă publicul să râdă prin *Raven's Home.* Dar ea mi-a povestit despre depresia, anxietatea și iritabilitatea din viața ei. Există momente în care se refugiază înăuntrul creierului ei și nu poate să rostească vreun cuvânt sau să se exprime. Ea numește asta „transformarea într-un burrito". Este un nume grozav pentru un lucru cu care se confruntă atât de mulți oameni ce au depresie. Se referă la momentele în care vrei să te înfofolești bine și să te ascunzi de lume. Cum poți să-ți dai seama dacă te confrunți cu „sindromul burrito"? Fii atent la aceste semne.

1. **Te transformi într-un pustnic.** Te afunzi într-o dispoziție proastă și te izolezi de persoanele dragi. Atunci când acestea încearcă să îți ofere sprijin sau îți cer să vorbești despre ceea ce simți, le îndepărtezi. Cu cât te simți mai singur, însă, cu atât mai deprimat vei fi probabil.
2. **Dormi prea mult (sau prea puțin).** Depresia este adesea însoțită de probleme de somn. S-ar putea să-ți dai seama că dormi mai mult ca de obicei – cocoloșindu-te în pat și ațipind de mai multe ori pe parcursul zilei.
3. **Nu ai energie.** Uiți lucruri precum ieșitul la cină cu prietenii. Este posibil să nu te poți motiva să mergi până la cutia poștală sau să te îndrepți spre bucătărie pentru a pregăti mâncarea.
4. **Ai dureri.** Depresia se poate manifesta și prin simptome fizice precum dureri de spate, dureri articulare sau dureri de cap.
5. **Te răstești la alte persoane.** Atunci când ești acaparat de propria suferință, acest lucru poate duce la furie și iritabilitate. Dacă persoanele dragi încearcă să te convingă să ieși din izolarea ta, este posibil să te descarci pe ele. Poți ajunge astfel să fii evitat de oameni, ceea ce contribuie și mai mult la izolarea ta socială.



Scanat cu CamScanner

Depresia este extrem de tratabilă. Pentru a scăpa de depresie sau de „transformarea într-un burrito", cere ajutor. Forțează-te să te reconectezi cu alte persoane, lucrează pentru a-ți regla somnul și mergi la o plimbare, ceea ce s-a demonstrat că este de ajutor în cazul depresiei.

**Practica de astăzi:** *Dacă te-ai „transformat într-un burrito", schimbă-te de pijamale chiar astăzi.*

## ZIUA 354

# Combaterea suferinței provocate de bullying

*Vindecarea de trauma provocată de oameni răi.* Din perspectiva anumitor persoane, Nikki Leigh le are pe toate. Este actriță, model și gazda podcastului *Positivity Time* pe Instagram, cu milioane de urmăritori pe platformele de socializare. Dar nu a fost întotdeauna atât de populară. De fapt, mi-a spus că a fost hărțuită în liceu. „Nu aveam prieteni; mă simțeam foarte singură... Și eram bătută." A încercat cu disperare să îi facă pe oamenii care nu o plăceau să își schimbe părerea despre ea și să devină prieteni, dar nu a reușit. În cele din urmă, hărțuirea a devenit atât de gravă, încât i-a spus într-o zi mamei ei că pur și simplu nu mai vrea să trăiască. Nikki spune: „A fost devastată, iar eu nu mi-am dat seama de ce [până mai târziu]... Tatăl ei se sinucisese."

Scanarea lui Nikki a arătat o hiperactivitate în centrii emoționali sub forma unui model de diamant des întâlnit la persoanele cu traume emoționale trecute. Lipsa de popularitate, cu care ne-am confruntat mulți dintre noi, poate duce la probleme semnificative, inclusiv niveluri mai ridicate de anxietate, depresie, suicid și probleme de sănătate fizică.

Nikki a început podcastul *Positivity Time* în timpul pandemiei pentru a ajuta alte persoane aflate în suferință. Știind cum este să te confrunți cu probleme, ea îi învață pe ceilalți să își exprime recunoștința și împărtășește cu spectatorii ei acte aleatorii de bunătate. Nikki se concentrează acum pe a fi mai optimistă.

Știința explică de ce strategiile ei pot fi atât de utile. Formarea prejudecăților pozitive este o practică dovedită care te poate ajuta să combați negativitatea, stima de sine scăzută și alte probleme, chiar



Scanat cu CamScanner

dacă acestea ți-au fost integrate în psihic în timpul anilor de formare la școală. Formarea prejudecăților pozitive înseamnă, în esență, căutarea activă a aspectelor pozitive în viață – remarcarea lucrurilor care îți plac mai mult decât a celor care nu îți plac, manifestarea recunoștinței și schimbarea modului în care gândești. Cu ajutorul acestor tehnici, poți să scapi de obiceiul vechi de decenii întregi de a nu te simți bine în pielea ta. Iar atunci când te simți mai fericit și mai încrezător în tine, ești, de asemenea, mai predispus să adopți obiceiuri sănătoase care îți vor îmbunătăți și mai mult corpul și creierul. Este o situație din care ai doar de câștigat.

**Practica de astăzi:** *Enumeră două lucruri în privința cărora poți să fii pozitiv astăzi.*

## ZIUA 355

# Opinii despre suicid

*În viața mea, am fost înconjurat de sinucideri.* Una dintre mătușile mele s-a sinucis, la fel și tatăl biologic al fiului meu adoptiv și tatăl ginerelui meu. Cu toate astea, primul și cea mai dureros contact cu suicidul a avut loc în 1979 când eram student în anul doi la medicină și o persoană pe care o iubeam a încercat să se sinucidă. Din fericire, a supraviețuit tentativei, iar eu am dus-o la un psihiatru minunat. Cu timpul, mi-am dat seama că, dacă reușea să o ajute, ceea ce s-a și întâmplat, nu avea să o ajute doar pe ea, ci și pe copiii ei, pe cei dragi și chiar pe nepoții ei, deoarece aceștia aveau să fie influențați de o persoană mai fericită și mai stabilă. M-am îndrăgostit de psihiatrie pentru că mi-am dat seama că avea potențialul de a ajuta generații întregi de oameni.

Suferința provocată de suicid este diferită de orice altă pierdere pentru că oamenii o văd ca pe o alegere, nu ca pe rezultatul unei boli. Atunci când cineva moare din cauza unei boli de inimă, este trist, dar în general oamenii nu învinovățesc persoana respectivă. Lucrurile stau diferit în cazul suicidului. Le spun pacienților mei care se confruntă cu gânduri autodistructive că suicidul este o „soluție permanentă la un sentiment sau o problemă temporară". Gândul dispare de obicei după ce starea de spirit sau criza încetează. În plus, le spun



Scanat cu CamScanner

să nu mai bea și să nu mai consume droguri, pentru că s-ar putea să recurgă la un gest impulsiv și să facă ceva permanent care să le afecteze întregul sistem familial. De asemenea, le spun clar pacienților mei că, dacă au copii și se sinucid, tocmai și-au învățat copiii lor că suicidul reprezintă un mod matur de a rezolva problemele, iar aceștia vor avea o probabilitate de 300 de ori mai mare de a se sinucide. Aceste avertismente îi ajută pe pacienții mei să se separe de grijile și problemele lor.

Un creier cu probleme crește riscul de suicid. De exemplu, cercetările arată că o singură comoție *triplează riscul de suicid.* Activitatea noastră în imagistica cerebrală arată o activitate scăzută în cortexul prefrontal al persoanelor care au încercat să se sinucidă. Dacă îți însănătoșești creierul, vei scade semnificativ riscul de a avea gânduri și comportamente suicidale.

**Practica de astăzi:** *Dacă o persoană cunoscută s-a confruntat cu gânduri suicidale, încurajeaz-o să-și întărească PFC pentru a reduce impulsivitatea și să se oprească din băut.*

Scanat cu CamScanner

## ZIUA 356

# Stresul cumulat

*Stresul cumulat cauzează majoritatea problemelor psihiatrice.* Am fost odată la emisiunea *Dr. Phil* pentru a discuta despre Ridge, un bărbat de 25 de ani care manifesta un comportament psihotic. Înainte să intru în direct, Dr. Phil a cerut să fie adus în platou un manechin din cauciuc, pe roți, numit Century Bob. Dr. Phil avea o bâtă de baseball în mâini. Înainte, eu și Phil discutaserăm despre „stresul cumulat" care contribuia la comportamentele haotice ale lui Ridge. Ridge fusesese diagnosticat cu o varietate de boli psihiatrice, inclusiv schizofrenie, tulburare bipolară de tip 1, depresie și psihoză indusă de substanțe. Dr. Phil le-a spus mamei lui Ridge și publicului că problemele acestuia erau rezultatul multor insulte.

El a explicat că Ridge a fost fundaș în liceu și a suferit mai multe contuzii, ba chiar și-a pierdut conștiința. Pentru a ilustra acest lucru, Dr. Phil a lovit manechinul în cap de mai multe ori. *Poc, poc, poc.* Ridge s-a dus la școală și a început să consume droguri. Dr. Phil a lovit din nou manechinul. A început să ia o marijuana sintetică, numită K2, care este de 100 de ori mai puternică decât marijuana și este pulverizată cu substanțe chimice toxice. *Poc, poc, poc.* Apoi Ridge a băut alcool. *Poc, poc, poc.* S-a înscris într-o frăție unde a fost umilit, sufocat și a avut probabil o leziune cerebrală anoxică (deprivare de oxigen), ceea ce i-a cauzat atât traume emoționale, cât și fizice. *Poc, poc, poc.* A dezvoltat ticuri, a început să audă voci și a avut multe spitalizări psihiatrice și arestări. *Poc, poc, poc.*

Mi s-a părut o modalitate genială de a descrie conceptul de cumulare a stresului. Foarte puține probleme psihiatrice au cauze unice sau simple. Acestea implică adesea două sau mai multe dintre cele patru cercuri ale sănătății și bolii (biologic, psihologic, social și spiritual). Pentru a ne însănătoși, trebuie să abordăm toți factorii de stres cumulat.

Iată un alt exemplu: mama mea și-a fracturat șoldul în toamna lui 2019, *poc.* Asta a făcut-o să nu mai joace golf, pe care îl jucase timp de 60 de ani, *poc.* În ianuarie 2020, a făcut zona zoster, *poc.* În martie 2020, ea și tatăl meu au fost spitalizați pentru că sufereau de COVID, *poc, poc, poc.* În mai 2020, tata a murit, *poc, poc, poc*, poc. După această lovitură, personalitatea ei s-a schimbat și a devenit mult mai irascibilă și mai speriată. Era clar că nu mai era ea însăși. Trebuia



Scanat cu CamScanner

să intervin, dar suferința ei nu era cauzată de un singur factor. Era vorba de mai multe lovituri.

**Practica de astăzi:** *Enumeră doi sau trei factori de stres cumulat care au în fiecare zi un impact asupra creierului și corpului tău.*

## ZIUA 357

# Trent Shelton, un războinic al creierului: Dacă-ți cunoști creierul, te cunoști pe tine însuți

*Mă ajută să pun lucrurile cap la cap.* Trent Shelton este un fost jucător profesionist de fotbal care inspiră acum milioane de oameni cu cărțile, discursurile motivaționale și podcastul său. El s-a aflat într-o călătorie de autoexplorare și dezvoltare personală încă de când cariera lui de fotbalist profesionist s-a încheiat prematur după ce a suferit o comoție. În anii care au urmat, și-a îndreptat atenția spre interior pentru a-și îmbunătăți viața și a încurajat și alte persoane să procedeze la fel. Dar exista un lucru pe care Trent încă nu-l văzuse – creierul său. Mi-a spus: „Cum poți să te cunoști pe tine însuți dacă nu-ți cunoști creierul?" Trent era curios în legătură cu problemele sale cu memoria pe termen scurt, anxietatea socială și lipsa de concentrare. „Sunt o persoană care face totul pe ultima sută de metri", a recunoscut el zâmbind.

Scanarea lui Trent a oferit indicii cu privire la îngrijorările sale. Aceasta a dezvăluit semne de traumă cerebrală, probabil din cauza multiplelor lovituri și izbituri puternice pe care le-a primit în timp ce juca fotbal în colegiu și în NFL. Avea, de asemenea, un flux sangvin scăzut în cortexul prefrontal, problemă des întâlnită la persoanele care au tendința de a procrastina, de a nu respecta termenele limită sau de a întârzia. Persoanele cu acest tipar cerebral au adesea nevoie de un pic de stres pentru a se simți motivate să facă ceva, cum ar fi un soț sau o soție care să le spună fără echivoc că vor întârzia. Acest lucru l-a ajutat pe Trent să înțeleagă de ce tinde să lase totul pe ultima sută de metri și cum ar putea beneficia de pe urma unor modalități simple de stimulare a concentrării. Am văzut, de asemenea, o activitate crescută în creierul său emoțional, ceea ce îi sporea riscul de anxietate și



Scanat cu CamScanner

de depresie. În trecut, unul dintre prietenii lui se sinucisese, iar de curând deplânsese moartea mamei sale.

Pentru Trent, a fost extrem de util să-și vadă creierul. „Pun lucrurile cap la cap", a spus el. „Nu simt că ar fi ceva în neregulă cu mine, cu gândurile care-mi trec prin minte sau cu modul în care m-am simțit în trecut. Îmi văd creierul și înțeleg că acesta este motivul. Așa că mă ajută să pun lucrurile cap la cap."

**Practica de astăzi:** *Notează unul sau două lucruri stranii sau excentrice despre tine însuți și investighează modul în care este posibil să fi contribuit creierul tău la acestea.*

## ZIUA 358

## Cum rămâne cu zilele de trișat?

*I-ai acorda zile de trișat unui alcoolic, unui fumător sau unui dependent de sex?* Atunci când încerci să urmezi un plan de alimentație sănătoasă pentru creier, s-ar putea să te întrebi dacă poți implementa o zi de trișat pe săptămână. Noțiunea de zile de trișat ca parte acceptabilă a unei diete sănătoase este atât de comună, încât există aproape patru milioane de postări pe Instagram care folosesc hashtag-ul *#cheatday* împreună cu fotografii ale unor alimente cu adevărat decadente – cum ar fi rulouri cu scorțișoară, cartofi prăjiți și cupe cu unt de arahide făcute în casă, umplute cu prăjituri Oreo. Eu nu sunt un fan al zilelor de trișat. Cred că acestea duc inevitabil la eșec, și o să explic de ce. O să-ți împărtășesc, de asemenea, un mod mai bun de a trișa care să nu-ți provoace sentimente de vinovăție.

Pentru mulți oameni, ideea unei zile de trișat se axează pe consumul unor cantități nelimitate de dulciuri cu zahăr, alimente pline de carbohidrați, precum pizza și alcool. Dar aceste alimente pot să-ți afecteze creierul tău în mai multe moduri care te fac mai vulnerabil la revenirea la tipare alimentare nesănătoase. *Acestea declanșează poftele.* Zahărul eliberează dopamină în aceeași zonă a creierului ca heroina și cocaina. Deserturile sunt pline de zahăr, iar carbohidrații rafinați, precum crusta de pizza și băuturile alcoolice, se transformă în zahăr în organism. Excesul de zahăr reactivează aceste zone și



Scanat cu CamScanner

poate provoca revenirea poftelor, ceea ce-ți îngreunează încercarea de a avea o alimentație sănătoasă de-a lungul săptămânii.

Cel mai bine este să încerci să-ți respecți dieta între 90 și 95% din timp. Asta înseamnă că, în loc să ai o zi de trișat pe săptămână, este mai bine să ai o masă de trișat pe săptămână. Este mult mai puțin probabil ca acest lucru să ducă la eșec. Și chiar și în cazul unei mese de trișat, respectă regula celor trei îmbucături. Dacă vrei neapărat să mănânci baclava de casă – *pe care eu o ador!* –, ia doar trei îmbucături. Acest lucru îți va satisface dorința de a mânca ceva dulce fără să-ți determine creierul să fie suprasolicitat, ducând la revenirea poftelor, la schimbări de dispoziție și la pierderea controlului asupra impulsurilor tale. În acest mod, nu ești cuprins de vinovăție și nu ajungi să crezi că ai eșuat în respectarea dietei.

**Practica de astăzi:** *Evaluează-ți atitudinea față de zilele de trișat și gândește-te ce este mai important – plăcerea de moment sau sănătatea trainică a creierului tău?*

Scanat cu CamScanner

## ZIUA 359

# Șapte scuze proaste pentru a nu apela la ajutorul de care ai nevoie

*Cât te costă să ai un creier care nu funcționează la capacitate maximă?* Primirea ajutorului poate schimba semnificativ viața oricărei persoane care se confruntă cu probleme de sănătate a creierului, dar oamenii folosesc numeroase scuze pentru a nu-și face o programare. Te împiedică vreuna dintre următoarele scuze să apelezi la ajutor?

1. **Este stigmatizant și jenant.** Persoana puternică, nu cea slabă, este cea care apelează la ajutor.
2. **Ești prea ocupat pentru a căuta ajutor.** Este o investiție de timp, dar cu un creier mai bun, o să fii mai eficient și, în cele din urmă, o să ai mai mult timp.
3. **Te simți vinovat pentru că alte persoane o duc mai rău.** Cu toate acestea, dacă suferi, este sarcina ta să ai grijă de propria persoană.
4. **Oamenii merg la terapie pentru a se plânge de viața lor.** Aceasta este o terapie proastă. Să înveți cum să ai un creier mai bun și cum să-ți gestionezi mintea ar trebui să reprezinte teme centrale în terapie, nu plângerile.
5. **Am încercat o dată și nu a funcționat.** Oamenii de succes sunt perseverenți, mai ales odată ce adoptă un nou mod de a gândi.
6. **Este prea costisitor să te tratezi.** Este mult mai costisitor să fii bolnav decât să apelezi la ajutor. Acest lucru poate să interfereze cu performanța școlară, cu munca, cu relațiile și cu sănătatea, toate astea putând fi dezastruoase din punct de vedere financiar.
7. **Nu vrei să fii judecat.** În realitate, tu ești probabil persoana care te judeci cel mai aspru.

Uneori, poate fi dificil să faci primul pas pentru a obține ajutorul de care ai nevoie, dar cu informațiile potrivite și cu perseverență, poți simți, gândi și acționa în moduri care să te facă mândru.

**Practica de astăzi:** *Dacă tu sau o persoană dragă vă confruntați cu o problemă de sănătate a creierului, accesează amenclinics.com sau folosește Internetul pentru a căuta ajutor.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 360

# Atunci când te schimbi, alte persoane îți vor urma probabil exemplul

*Fă schimbări sănătoase pentru tine și pentru persoanele dragi, și întreaga ta lume va începe să se schimbe – deși poate nu imediat.* În copilărie, tata nu a fost întotdeauna îngăduitor cu mine. Era un bărbat motivat și de succes și deținea un lanț de magazine alimentare. El a fost, timp de mulți ani, și președinte al consiliului de administrație al Unified Grocers, o companie în valoare de 4 miliarde de dolari. Când i-am spus că vreau să devin psihiatru, m-a întrebat: „De ce nu vrei să fii un doctor adevărat? De ce vrei să fii un doctor de nebuni și să-ți petreci toată ziua cu ei?" Când l-am încurajat să se îngrijească de sănătatea lui, m-a ironizat și mi-a zis că sunt obsedat de sănătate. Se credea invincibil și spunea adesea: „Eu le provoc altor persoane atacuri de cord. Nu le fac eu."

Apoi, la vârsta de 85 de ani, a descoperit mucegai în casă. A început să tușească și o aritmie cardiacă s-a transformat în insuficiență cardiacă. Era obosit, respira greu, nu putea să doarmă și a fost nevoit să înceteze să șofeze. Într-o zi, s-a uitat la mine și mi-a spus: „Danny, ce vrei să fac? M-am săturat să fiu bolnav." Mi-era teamă că aveam să-l pierdem și i-am spus aceleași strategii pe care le-am prezentat în această carte. Aici este momentul în care încăpățânarea lui a dat roade. A făcut tot ce i-am cerut. I-am evaluat creierul. Mi-a trimis poze cu etichetele alimentelor; a mâncat perfect în 95% din timp; a luat suplimentele recomandate. Și ne-am antrenat împreună, începând cu greutăți foarte ușoare, dar crescându-le constant în timp. În câteva luni, energia i-a crescut semnificativ, a început să conducă din nou, s-a întors la serviciu cu normă întreagă, a slăbit 18 kilograme și a jucat din nou golf. Ba chiar a putut să stea în poziția plank timp de șase minute.

Apoi tata a început să le spună celor șase frați ai mei: „Fratelui tău nu i-ar plăcea să mănânci asta... Ce ar spune fratele tău despre această decizie?" (Frații mei s-au săturat să audă „Daniel în sus și în jos"). Asta a compensat toți anii de umilință. Singurul motiv pentru care tatăl meu mi-a cerut ajutorul era acela că eu întruchipam mesajul. Atunci când oferi un model de sănătate, mulți oameni îți vor urma probabil exemplul, deși poate nu imediat.

**Practica de astăzi:** *Întreabă-te dacă ești un model de sănătate sau un model de boală.*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 361

# Ce poți să faci atunci când o persoană dragă refuză să apeleze la ajutor

*Nu ai nicio influență dacă nu există o conexiune.* Iată câteva sugestii pentru a motiva cu blândețe persoanele care refuză să caute ajutor:

1. **Folosește cuvinte magice pentru a porni conversația.** Fraze precum „Sunt aici pentru tine" și „Îmi fac griji pentru tine" pot deschide liniile de comunicare cu o persoană care are nevoie de ajutor.
2. **Ascultă, nu spune.** Evită să spui cuiva ce „ar trebui" să facă. Lasă-l să-și împărtășească gândurile și sentimentele și fii un bun ascultător. Dacă îl ajuți să devină mai conștient de propriile probleme, acest lucru poate reprezenta un pas important în procesul de vindecare.
3. **Concentrează-te pe comportamente, nu pe persoană.** Atunci când menții discuția axată pe acțiuni specifice, scad șansele de a părea că judeci sau că pui sub acuzare caracterul sau personalitatea persoanei respective.
4. **Menționează sănătatea creierului.** Împărtășește faptul că multe comportamente și sentimente nedorite nu sunt probleme „mintale", ci probleme de sănătate a creierului care pot fi soluționate.
5. **Anticipează obiecțiile.** Oamenii pot veni cu o varietate de scuze pentru a evita să apeleze la ajutor. Fii pregătit pentru acestea și oferă tot ajutorul pe care îl poți da – îngrijește copiii, du-i la școală, fă programările și așa mai departe.
6. **Întărește mai întâi relația.** Oamenii au tendința de a asculta de cineva atunci când se simt conectați cu persoana respectivă. Asigură-te că aveți o relație bazată pe încredere înainte de a deschide acest subiect.
7. **Adoptă acum obiceiuri sănătoase pentru creier.** Nu aștepta ca persoana să intre în tratament pentru a începe să promovezi un stil de viață sănătos pentru creier. Și nu te adresa unei singure persoane. Încurajează-ți întreaga familie sau grup de prieteni să mănânce alimente nutritive, să facă exerciții fizice, să mediteze, să se roage și să adopte alte obiceiuri



Scanat cu CamScanner

sănătoase. Atunci când faceți aceste lucruri împreună, s-ar putea ca oamenii să fi mai receptivi la a face schimbări.

*Practica de astăzi: Cunoști pe cineva care are un membru al familiei sau un prieten care are nevoie de ajutor? Elaborează un plan pentru a-i ajuta.*

## ZIUA 362

# Schimbă-ți perspectiva

*Nu suntem controlați de evenimente sau de oameni, ci de percepția pe care o avem asupra acestora.* La începutul anilor 1900, un vânzător de pantofi a fost trimis în Africa de către compania sa, dar s-a întors repede acasă după ce și-a dat seama că oamenii de acolo nu purtau pantofi. O altă companie și-a trimis apoi reprezentantul în Africa pentru a cerceta potențialul pentru vânzările de pantofi. De data aceasta, afacerea a mers ca pe roate pentru că vânzătorul a văzut o oportunitate în această situație – nimeni nu mai auzise de pantofi. Deși oamenii nu mai purtaseră pantofi până atunci, aceștia îi adorau, iar acest vânzător de pantofi a vândut mii de perechi. Chiar dacă ambii bărbați au intrat în aceeași situație, modul în care au perceput-o și deznodământul călătoriilor lor a variat dramatic.

Perspectiva pe care o ai asupra unui eveniment este mai importantă decât evenimentul propriu-zis. Psihiatrul Richard Gardner a observat că lumea se aseamănă cu un test Rorschach, care le cere clienților să descrie ceea ce văd în zece pete de cerneală lipsite de sens. Acest test ne permite să ne proiectăm experiența interioară asupra petelor de cerneală. Nu putem să schimbăm întotdeauna circumstanțele care ne înconjoară, dar putem să schimbăm percepția pe care o avem asupra acestora. Îmi învăț adesea pacienții să folosească modelul A-B-C pentru a-i ajuta să devină mai conștienți de modul în care convingerile lor le influențează percepțiile.

### MODELUL A-B-C

***A*** reprezintă evenimentul activator – ce s-a întâmplat

***B*** reprezintă convingerea ta despre acesta – modul în care îl interpretezi



Scanat cu CamScanner

*C* reprezintă consecințele comportamentului tău – reacția ta la eveniment

Acest lucru este extrem de important, pentru că evenimentele sau lucrurile pe care alți oameni le fac (A) nu pot „să ne determine" să ne comportăm sau să gândim într-un anumit fel. În schimb, convingerea sau percepția noastră despre ceea ce s-a întâmplat (B) este cea care ne determină să reacționăm așa cum o facem (C).

Să luăm drept exemplu momentul în care am căscat în timpul unei ședințe de terapie cu un pacient. Acesta m-a întrebat dacă îl consider plicticos. I-am răspuns că e important că m-a întrebat. Stătusem treaz aproape toată noaptea precedentă din cauza unei urgențe și eram obosit, dar eram interesat de ceea ce spunea. Căscatul meu era A; interpretarea lui conform căreia eram plictisit era B; iar faptul că m-a întrebat despre asta era C. M-am bucurat că m-a întrebat despre căscatul meu, pentru că unii pacienți ar fi dedus că sunt plictisit, iar C-ul lor ar fi fost să rămână cu un sentiment negativ în urma ședinței de terapie. Atunci când ne dăm voie să analizăm alternativele și să ne punem la îndoială percepțiile negative inițiale, înseamnă că am parcurs un drum lung către sănătatea emoțională.

**Practica de astăzi:** *Ce situație majoră din viața ta poți privi într-un mod diferit?*



Scanat cu CamScanner

## ZIUA 363

# Şase modalităţi de a stimula fitnessul spiritual

*Pentru a fi în formă din punct de vedere spiritual, trebuie să lucrezi la asta în fiecare zi.* Fitnessul spiritual este un concept nou în medicină care se axează pe modul în care poţi reduce riscul multor afecţiuni fizice şi cerebrale prin optimizarea celui mai profund sentiment de sens şi scop al tău. Spiritualitatea reprezintă o căutare a unei puteri superioare, a unui aspect sacru sau divin sau a ceva mai măreţ decât noi înşine. Iată şase modalităţi de a stimula fitnessul spiritual:

1. **Valorifică puterea meditaţiei.** Sute de studii au demonstrat beneficiile fizice, cognitive şi emoţionale ale meditaţiei. Alege o meditaţie simplă care îţi place, cum ar fi Meditaţia Bunătăţii Iubitoare (vezi Ziua 201) sau Kirtan Kriya (vezi Ziua 227).
2. **Transformă rugăciunea într-o practică zilnică.** O multitudine de cercetări arată că rugăciunea reduce stresul; îmbunătăţeşte memoria, concentrarea şi starea de spirit; şi sporeşte funcţia cortexului prefrontal. Aşa cum îţi programezi timp pentru a face exerciţii fizice, fă din rugăciune sau meditaţie o prioritate în agenda ta.
3. **Pune-ţi credinţa în acţiune.** Indiferent de sistemul tău de credinţe, fă din acesta un element central al vieţii tale de zi cu zi. De exemplu, dacă principiile credinţei tale se bazează pe iertare, găseşte puterea de a te elibera de resentimente.
4. **Caută un învăţător spiritual.** În aceeaşi manieră în care poţi angaja un antrenor personal care să te ajute să beneficiezi la maximum de pe urma antrenamentelor tale, un mentor poate fi benefic pentru viaţa ta spirituală. Un mentor poate fi un pastor, un rabin, un îndrumător spiritual sau orice altă persoană în care ai încredere şi care te poate ghida în căutarea ta spirituală. Relaţia mentor-discipol nu presupune să ţi se spună ce anume să faci sau cum să gândeşti. Este un mod de a explora şi de a-ţi extinde spiritualitatea.
5. **Serveşte alte persoane.** Servirea altor persoane reprezintă un aspect esenţial al unei vieţi spirituale sănătoase. Conform cercetărilor, ori de câte ori te simţi deprimat, anxios sau furios, cel mai bine este să-ţi muţi atenţia de la propria persoană pentru a-ţi schimba starea de spirit.



Scanat cu CamScanner

Fă voluntariat în domeniile care îți plac pentru a crea o conexiune între activitățile pline de semnificație și plăcere. De exemplu, dacă îți place baschetul, s-ar putea să-ți placă să te oferi voluntar pentru a ține scorul la turneele locale.

6. **Găsește-ți scopul.** Pentru a-ți îmbunătăți fitnessul spiritual, trebuie să îți cunoști scopul în viață. Vezi Zilele 24, 28, 283, 284.

**Practica de astăzi:** *Alege una dintre cele șase strategii enumerate mai sus și pune-o astăzi în practică.*

## ZIUA 364

# Obiceiuri mărunte pentru un scop în viață

*Oamenii care au un scop în viață trăiesc mai mult și sunt mai fericiți.* Fiecare dintre aceste obiceiuri necesită doar câteva minute. Ele sunt ancorate în ceea ce faci (sau gândești sau simți), astfel încât cresc șansele de a deveni automate.

1. Atunci când trebuie să mă concentrez și să lucrez, îmi pun telefonul pe modul „nu deranja" pentru a mă concentra mai bine și pentru a pune capăt notificărilor constante sau picăturilor de dopamină de care încearcă acesta să mă facă dependent.
2. Atunci când sunt în tren sau în autobuz, în drum spre locul de muncă, o să-mi citesc Miracolul de o Pagină și o să mă întreb: *Oare îmi va aduce comportamentul meu de astăzi ceea ce îmi doresc?*
3. Atunci când încep să mă supăr din cauza unui eveniment ce are loc pe parcursul zilei, o să mă întreb: *Are acest lucru o valoare eternă?*
4. Atunci când este soare afară, o să merg la o plimbare pentru a mă bucura de soare și pentru a-mi crește nivelul de vitamina D.
5. O dată pe săptămână, o să mă uit la o comedie pentru a-mi crește nivelul de dopamină (*Whose Line Is It Anyway?* este un exemplu în acest sens).



Scanat cu CamScanner

6. Înainte să mă culc, o să scriu un lucru plin de sens pe care l-am făcut în acea zi.

**Practica de astăzi:** *Alege unul sau mai multe obiceiuri mărunte pe care să le introduci în viața ta astăzi și în fiecare zi de acum înainte.*

## ZIUA 365

# Jill, o războinică a creierului, întruchipează mesajul

*Am încetat să mă mai duc la înmormântări după cea de-a unsprezecea.* La 11 septembrie 2001, colonelul Jill Chambers se afla la muncă în clădirea Pentagonului. Când avionul deturnat a lovit clădirea, ea se afla la doar câteva coridoare distanță de locul în care mulți dintre prietenii și colegii ei au fost uciși în acea zi fatidică. Mi-a spus că după cea de-a unsprezecea înmormântare, nu a mai putut să participe la acestea. Era prea copleșitor și dureros. Timp de mulți ani, a suferit în tăcere de insomnii și coșmaruri legate de avionul în flăcări. A considerat că aceste probleme erau normale în domeniul ei de activitate.

În 2007, amiralul Mike Mullen, șeful Statului Major al Forțelor Armate, i-a cerut lui Jill să devină primul asistent special pentru Problemele Militarilor Întorși de pe Front și să identifice dificultățile de tranziție cu care se confruntă militarii răniți. Acest lucru s-a întâmplat într-un moment în care sinuciderile în rândul acestei populații crescuseră semnificativ. Prin intervievarea veteranilor care sufereau de tulburare de stres posttraumatic (PTSD) din întreaga țară, Jill a dezvoltat un program dinamic pentru a reduce stigmatul asociat cu problemele de sănătate mintală în cultura militară.

Mulțumită de ceea ce realizase de-a lungul carierei sale, Jill s-a pensionat în aprilie 2009. Acela a fost momentul în care și-a dat seama că suferea de tulburare de stres posttraumatic din cauza evenimentelor de la 11 septembrie. În următoarele trei luni, ea s-a concentrat asupra îmbunătățirii sănătății sale mintale și fizice. A început să exploreze tratamentele integrative și a avut rezultate semnificative în urma utilizării imagisticii ghidate și a neurofeedback-ului. Coșmarurile ei au încetat, iar ea a reușit să doarmă mult mai bine.



Scanat cu CamScanner

A descoperit, de asemenea, cartea mea *Change Your Brain, Change Your Body*, care a inspirat-o să renunțe la zahăr și la grâu și să fie atentă la sănătatea ei. A învățat să aibă extrem de multă grijă de creierul ei.

După succesul propriei dezvoltări posttraumatice, Jill și-a transformat durerea în pasiune. În 2010, a fondat organizația nonprofit This Able Vet (ThisAblaVet.com). Prin intermediul organizației sale, ea oferă resurse și instrumente axate pe creier veteranilor care se confruntă cu PTSD și leziuni cerebrale traumatice. Jill este o adevărată războinică a creierului.

**Practica de astăzi:** *Cum poți să-ți transformi durerea din trecut într-un scop? Scrie trei propoziții despre acest lucru.*

Scanat cu CamScanner

# BONUS

## Obiceiuri mărunte pentru mintea ta

*Poți să-ți disciplinezi mintea.* Fiecare dintre aceste obiceiuri necesită doar câteva minute. Ele sunt ancorate în ceea ce faci (sau gândești sau simți), astfel încât cresc șansele de a deveni automate.

1. Atunci când mă dau jos din pat dimineața, o să-mi spun: *Astăzi o să fie o zi minunată.*
2. După ce apare un ANT, o să-mi notez gândul negativ și o să mă întreb: *Este adevărat?*
3. După ce îmi pun deoparte calculatorul și cheile, o să dau drumul la o meditație audio.
4. Înainte să merg la culcare, o să mă întreb: *Ce a mers bine astăzi?*
5. Atunci când mă simt copleșit, o să respir adânc de cinci ori, asigurându-mă că expirația este de două ori mai lungă decât inspirația pentru a mă liniști și a mă centra.
6. Atunci când mă confrunt cu o situație dificilă, o să mă întreb: *Care este partea pozitivă din această situație?*
7. După micul-dejun, o să mă gândesc la o persoană pe care o apreciez, apoi o să-i transmit acest lucru printr-un mesaj sau un bilet.
8. Atunci când mă simt stresat, o să folosesc tehnici de reducere a stresului precum meditația sau rugăciunea pentru a calma aceste sentimente.

**Practica de astăzi:** *Alege unul sau mai multe obiceiuri mărunte pe care să le introduci în viața ta astăzi și în fiecare zi de acum înainte.*



Scanat cu CamScanner

# RECUNOȘTINȚĂ ȘI APRECIERE

Atât de mulți oameni au fost implicați în crearea cărții *Schimbă-ți creierul în 365 de zile. Practici simple pentru a-ți îmbunătăți sănătatea creierului, memoria, concentrarea, energia, obiceiurile și relațiile*. Le sunt recunoscător tuturor, în special zecilor de mii de pacienți și familii care au venit la Clinicile Amen și care ne-au permis să îi ajutăm în călătoria lor spre vindecare, cu mulțumiri speciale pentru pacienții care mi-au permis să relatez o parte din poveștile lor în această carte.

Sunt recunoscător colegilor și prietenilor extraordinari de la Clinicile Amen care lucrează în fiecare zi în slujba pacienților noștri. Le mulțumesc în mod special lui Frances Sharpe și Jenny Faherty, care m-au ajutat să elaborez această carte astfel încât să fie accesibilă pentru cititorii noștri, și lui Natalie Buchoz, uimitorul nostru director media.

Le sunt, de asemenea, recunoscător lui Jan Long Harris și echipei de la Tyndale pentru încrederea lor în această carte și pentru sprijinul acordat în publicarea sa și editorului meu, Andrea Vinley Converse, care a ajutat la îmbunătățirea acestei cărți. Îi sunt recunoscător extraordinarei mele soții, Tana, care este partenera mea în tot ce fac, și familiei mele, care mi-a tolerat obsesia de a îmbunătăți creierele. Vă iubesc pe toți.



Scanat cu CamScanner

# DESPRE DOCTORUL DANIEL G. AMEN

*Doctorul Daniel G. Amen* consideră că sănătatea creierului este esențială pentru starea generală de sănătate și pentru succes. Atunci când creierul tău funcționează bine, spune el, tu funcționezi bine, iar atunci când creierul tău are probleme, este mult mai probabil ca tu să ai probleme în viață. Prin munca lui, își propune să ajute oamenii să aibă un creier mai bun și o viață mai bună.

Sharecare l-a numit cel mai influent expert și susținător al sănătății mintale de pe internet, iar *Washington Post* l-a numit cel mai popular psihiatru din America. Videoclipurile sale online au fost vizionate de peste 300 de milioane de ori.

Dr. Amen este medic psihiatru pentru adulți și copii, cercetător premiat și autor al 12 bestsellere *New York Times*. El este fondator și CEO al Clinicilor Amen din Costa Mesa, Walnut Creek și Encino, California; Bellevue, Washington; Washington D.C.; Atlanta, GA; Chicago, IL; Dallas, TX; New York, NY; și Hollywood, FL.

Clinicile Amen au cea mai mare bază de date din lume cu scanări cerebrale funcționale privitoare la comportament, cu peste 200 000 de scanări SPECT și peste 10 000 de qEEG pe pacienți din peste 155 de țări.

Dr. Amen este cercetătorul-șef al celui mai mare studiu de imagistică cerebrală și de reabilitare pe jucători profesioniști de fotbal din lume. Cercetările sale au demonstrat nu numai niveluri ridicate de leziuni cerebrale la jucători, ci și posibilitatea unei recuperări semnificative pentru mulți dintre aceștia cu ajutorul principiilor care stau la baza muncii sale.

Împreună cu pastorul Rick Warren și cu dr. Mark Hyman, dr. Amen este, de asemenea, unul dintre arhitecții principali ai Planului Daniel, un program conceput pentru a face lumea mai sănătoasă prin intermediul organizațiilor religioase, care a fost pus în practică în mii de biserici, moschei și sinagogi.



Scanat cu CamScanner

Dr. Amen este autorul sau coautorul a peste 80 de articole de specialitate, nouă capitole de carte și peste 40 de cărți, printre care 18 bestsellere naționale și 12 bestsellere *New York Times*, inclusiv bestsellere nr. 1 *New York Times, The Daniel Plan*, vândut în peste un milion de exemplare, *Change your Brain, Change Your Life*; precum și *Creier sănătos, minte sănătoasă; Healling ADD; Change Your Brain, Change Your Body; Puterea creierului; Memory Rescue; Your Brain Is Always Listening*; și *You, Happier*.

Articolele științifice publicate de dr. Amen au apărut în prestigioasele reviste *Journal of Alzheimer's Disease, Nature's Molecular Psychiatry, PLOS ONE, Nature's Translational Psychiatry, Nature's Obesity, Journal of Neuropsychiatry și Clinical Neuroscience, Minerva Psichiatrica, Journal of Neurotrauma, American Journal of Psychiatry, Nuclear Medicine Communications, Neurological Research, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Primary Psychiatry, Military Medicine* și *General Hospital Psychiatry*.

În ianuarie 2016, cercetarea echipei sale privind diferențierea între PTSD și LCT pe mai mult de 21 000 de scanări SPECT a fost prezentată ca fiind una dintre cele mai importante 100 de povești din domeniul științei de către revista *Discover*. În 2017, echipa sa a publicat un studiu bazat pe mai mult de 46 000 de scanări, arătând diferența dintre creierele masculine și cele feminine, iar în 2018, echipa sa a publicat un studiu despre îmbătrânirea creierului, bazat pe 62 454 de scanări SPECT.

Dr. Amen a scris, produs și găzduit 17 programe ale televiziunii publice naționale despre sănătatea creierului, care au fost difuzate de peste 140 000 de ori în America de Nord. Începând cu martie 2023, cea mai recentă emisiune a sa este *Change Your Brain Every Day*.

Împreună cu soția sa, Tana, găzduiește podcastul *The Brain Warrior's Way* încă din 2015, cu peste 1 000 de episoade și 14 milioane de descărcări. Acesta a fost catalogat unul dintre cele mai bune 20 de podcasturi din toate timpurile în domeniul Sănătății Mintale pe Apple.

Dr. Amen a apărut în filme, printre care *Quiet Explosions, After the Last Round* și *The Crash Reel* și a fost consultant pentru „Trauma", cu Will Smith în rolul principal. A apărut în serialul documentar *Justin Bieber: Seasons* și a apărut în mod regulat în emisiunile *The Dr. Oz Show, Dr. Phil* și *The Doctors*.

A ținut discursuri, de asemenea, pentru Agenția Națională de Securitate (NSA), Fundația Națională pentru Știință (NSF), Confe-



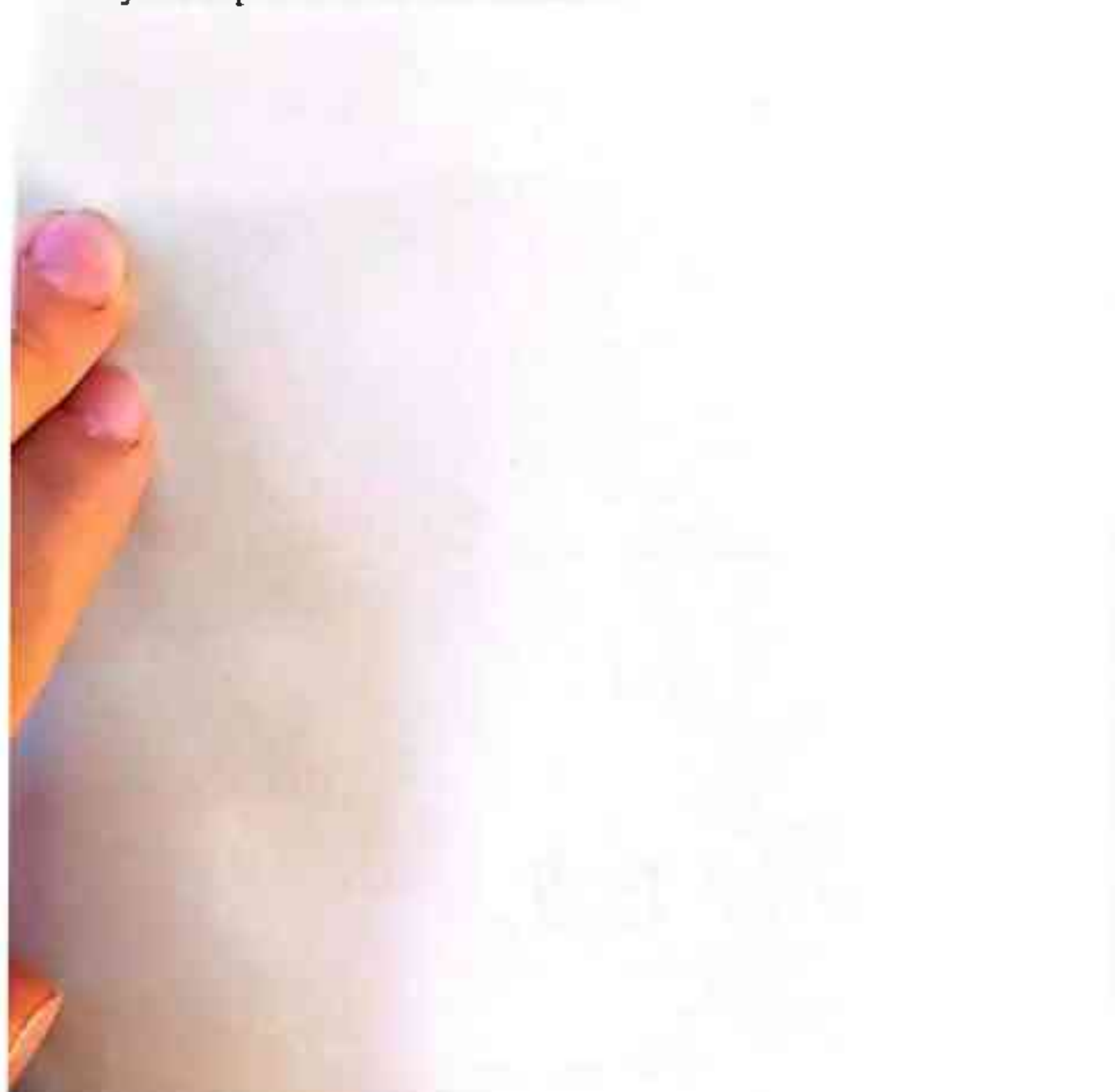
Scanat cu CamScanner

rința despre Învățare și Creier de la Harvard, Ministerul de Interne, Consiliul Național al Judecătorilor de la Tribunalul de Minori și Familie, Curțile Supreme din Ohio, Delaware și Wyoming, Societățile Canadiene și Braziliene de Medicină Nucleară, precum și mari corporații, cum ar fi Merrill Lynch, Hitachi, Bayer Pharmaceuticals, GNC și multe altele. În 2016, dr. Amen a ținut unul dintre prestigioasele Discursuri la Google.

Munca dr. Amen a fost prezentată în *Newsweek, Time, Huffington Post, ABC World News, 20/20*, BBC, *London Telegraph*, revista *Parade, New York Times, New York Times Magazine, Washington Post, MIT Technology, World Economic Forum, Los Angeles Times, Men's Health, Bottom Line, Vogue, Cosmopolitan* și multe altele.

În 2010, Dr. Amen a fondat BrainMD, o companie nutraceutică în plină dezvoltare dedicată modalităților naturale de susținere a sănătății mentale și a sănătății creierului.

Dr. Amen este căsătorit cu Tana și este tatăl a patru copii și bunicul lui Elias, Emmy, Liam, Louie și Haven. Este, de asemenea, un jucător pasionat de tenis de masă.



Scanat cu CamScanner

**Cum ar arăta viața ta dacă ți-ai petrece câteva minute în fiecare zi pe fotoliul celui mai cunoscut specialist în afecțiunile creierului din America?**

Dr. Daniel G. Amen, specialist în neurologie clinică și fondatorul *Amen Clinics*, rețeaua de clinici cu cea mai mare bază de tomografii funcționale ale creierului din lume, îți propune un program terapeutic cu exerciții zilnice de 5-10 minute, care te ajută să îți regenerezi celulele cerebrale și să te îngrijești de sănătatea creierului tău. Prin intermediul celor **365 de eseuri practice** vei învăța cum să îți îmbunătățești memoria, concentrarea, starea de spirit și nivelul de energie, dar și cum să îți dezvolți motivația interioară pentru a face față stresului și a deveni cea mai bună versiune a ta.

„Oricine ai fi azi, nu ești varianta ta finală.
Până la finalul vieții suntem toți într-o continuă transformare. Toate experiențele din viața noastră — de la conversațiile individuale, la podcasturile pe care le ascultăm și cărțile pe care le citim — dau formă detaliilor microscopice ale creierului.

Într-o lume în care totul concurează pentru atenția ta, Daniel Amen vine cu o propunere excelentă: citește câte o singură pagină pe zi din această carte. Vei ajunge să-ți iubești creierul, să înveți cum să ai grijă de el și cum să-l transformi ca să ai o viață mai bună."



**DRAGOȘ PĂTRARU**
Jurnalist, specialist în comunicare

BOOKZONE

ISBN 978-630-305-194-9
9 786303 051949

Scanat cu CamScanner